INSTRUCTIONS FOR USE

INDEX

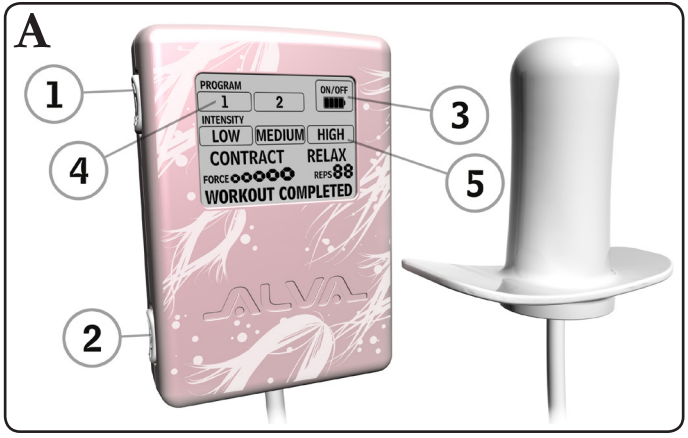
GB:	Instructions for use	03
NO:	Brukerveiledning	09
DK:	Brugsvejledning	15
SE:	Bruksanvisning	21
FI:	Käyttöohjeet	27
DE:	Gebrauchsanweisung	33
IT:	Istruzioni per l'uso	39
FR:	Mode d'emploi	45
ES:	Instrucciones de uso	52
PT:	Instruções de Utilização	58

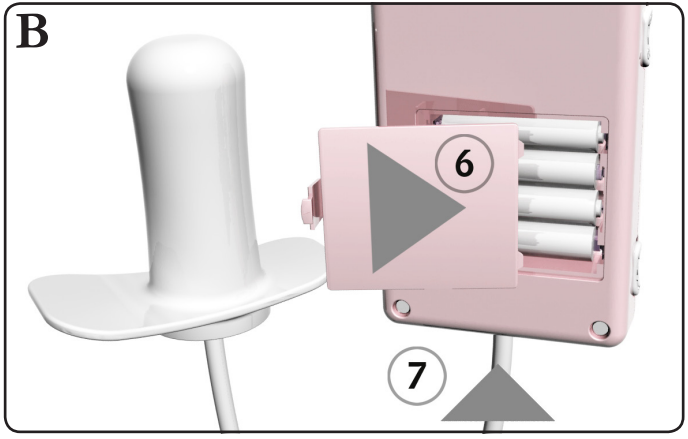
VIBRA Sense

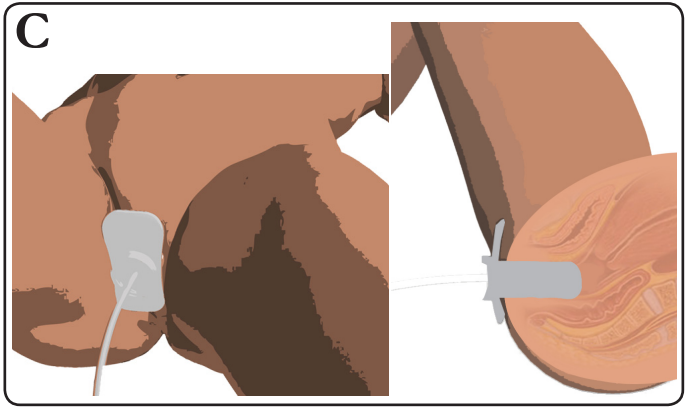
ILLUSTRATIONS/

ILLUSTRASJONER/ILLUSTRATIONER/KUVAT/ABBILDUNGEN/ILLUSTRAZIONI/ILUSTRACIONES/ILUSTRAÇÕES

Reference in text/Referanser i tekst/Referens i text/Selitykset tekstissä/Referenzen im Text/Riferimento nel testo/Référence dans le texte/Ver referencias en el manual/Referências no texto







ENGLISH

ALVA®

High performance exercise device for training pelvic floor muscles.

ALVA® is a personal exercise device that guides you through efficient pelvic muscle training. As you contract your pelvic floor, the ALVA® probe will start vibrating. This vibration produces a higher activity in the neuromuscular system, thus recruiting more muscles to take part in each contraction. This makes every contraction more efficient than in traditional pelvic floor training.

The medical silicone probe detects your contraction force as your muscles flex, and displays the applied force on the control unit.

ALVA® is developed in close cooperation with health care professionals and is designed for all women.

ALVA® is battery operated (4 AAA batteries) and intended for personal use only.

Before use of ALVA®, it is important that you read this manual carefully. It contains all the information you need to ensure safe and correct use of the unit.

CHECK THE FOLLOWING CONTENTS

* 1 X ALVA control unit
* 1 X ALVA vaginal probe
* 4 X AAA battery
* 1 X manual: Instructions for use
* 1 X carrying pouch

PRECAUTIONS AND CONTRAINDICATIONS

* Do not use if you have a pacemaker.
* Check with your medical adviser before using if you suffer from heart conditions, epilepsy, undiagnosed pain or have any doubts whatsoever.
* Do not use if you are pregnant, and not until 6 weeks after childbirth.
* Do not use if you suffer from any urinary or vaginal infection.
* If you have any concerns regarding use of ALVA® please do not hesitate to contact VibraSense by phone: (+47) 91 00 16 63 or by e-mail: post@vibrasense.no.

GENERAL PRECAUTIONS

* Do not use without first reading these instructions.
* Do not immerse this unit in any liquid.
* Do not attempt to open the unit.
* Use only with alkaline type batteries, AAA.
* Remove batteries if device is not used for longer period.
* Do not operate this unit in presence of fire.
* If damaged, do not use. Contact the supplier.
* Do not use at the same time as use of other pelvic support devices.
* ALVA® is for individual use only and is not to be shared with other users because of the possibility of infections.
* The probe connector not to be connected to any other device than ALVA® control unit.
* Dispose equipment and batteries according to local regulations.
* ALVA® is classified as medical electrical equipment that needs special precautions, please read "Instructions for use".
* Portable and mobile RF communications equipment can affect performance of the device.

ALVA® VAGINAL PROBE

* Only for use with ALVA® control unit.
* ALVA® vaginal probe is a fast consumption article. Due to hygiene and wear and tear it's recommended to change the probe every six months.
* ALVA® vaginal probe is covered by 100% silicone and can be used with silicone or water based lubricants if needed.

CONTROLS ON ALVA® (ill. **A**)

Switches:
① **ON/OFF**
② **SOUND** on/off

LCD-screen: Works both as training monitor and program selector.

The screen contains: 6 touch buttons (areas with outline):
③ **ON/OFF** for screen
④ Program selectors: **1** and **2**
⑤ Intensity selectors: **LOW**, **MEDIUM** and **HIGH**

The touch buttons are used while choosing program, and your choice will stay lit to display what selections you have made.

SYMBOLS WHILE TRAINING

CONTRACT **RELAX**

While training the display will alternate between CONTRACT and RELAX.
This is your training guide, telling when to contract and when to relax.

Your contraction force will be displayed at the FORCE bar, and number of REPS are counted. Maximum force result is 5 lit symbols.

RELAX

During RELAX, the FORCE bar works as a counter, counting time (10 sec) to get ready for next contraction.

WORKOUT COMPLETED

At the end of the workout session, WORKOUT COMPLETED is lit.

THE ASSEMBLY STAGE (ill. **B**)

⑥ Press and slide open the battery cover and insert batteries. Ensure that the positive (+) side is correctly aligned. Replace the cover.

⑦ Connect the vaginal probe by inserting the cable/plug into the lower side of the control unit.

TRAINING THE PELVIC FLOOR

Pelvic floor training helps to strengthen the pelvic floor muscles. Like all other muscles in your body, they become stronger the more you stimulate them. Women with strong pelvic floor muscles enjoy greater control over their bladder, increased vaginal tone and greater sensation during intercourse.

One out of three women will experience incontinence during life. It can occur at any time, but most commonly when you elder, after childbirth and during menopause. The severity of incontinence can vary.

There are several types of incontinence. Most common is stress incontinence, urge incontinence and mixed incontinence.

ALVA® primarily treats stress incontinence. Stress incontinence is characterized by a small amount of urine leakage when sneezing, coughing, laughing, heavy lifting or during exercising.

ALVA® is designed to help you strengthen your pelvic floor muscles more efficiently by applying vibration while contracting the pelvic floor. There are two programs; each with three intensity levels.

The ALVA® probe works like an internal muscle strengthener, applying vibration to the pelvic floor muscles while training.

A lot of women have problems to localize their pelvic floor muscles, or have no or little force in their pelvic floor. By using vibration in combination with traditional pelvic floor muscle contraction, you can more easily find and feel your pelvic floor.

WHEN TO USE ALVA®

* **Severe problems:**
  Daily 8-12 weeks, 2 times a day

* **Moderate problems:**
  Once a day

* **Slightly problems/ preventive:**
  Once a day, 2-3 days a week

To enhance strength it is important that the muscles rest after exercise. If you do more than one session a day, wait a couple of hours to do the next.

ALVA® should NOT be used:
* During the menstrual period
* If you suffer from any urinary or vaginal infection
* If pregnant
* If using a pacemaker
* If you suffer from any heart disease, contact your medical adviser before use.

Before first use of ALVA®, please be familiar with the precautions and contraindications. If you have any doubts, don't hesitate to contact the supplier.

USING ALVA® FOR TRAINING PELVIC FLOOR

Insert the probe (ill. C)

Insert the vaginal probe as illustrated.

Switch the unit on (ill. A)

① Use the **ON/OFF** switch to turn the control unit on.
② Input sound can be turned ON/OFF with the sound switch.

Select program

PROGRAM 1:
If you have a weak pelvic floor, i.e. have no or little force in the pelvic floor muscles, or you want an automated training session without the need of monitoring the control unit. Automatic vibration 5 sec, relax 10 sec. 20 times.

PROGRAM 2:
If you are able to contract your pelvic floor muscles.
An initial contraction force is measured, and is used to control/calibrate the program. For the next contractions you will have to exceed 50 % of your initial/ calibration contraction to start the vibration. If you fall below this level during contraction, vibration will stop and the program switches to RELAX. The maximum contraction/vibration time is 8 sec. When you fail to reach the 50 % level at the start of the contraction, or when you have finished 20 reps, program will end and WORKOUT COMPLETED is lit.

Select intensity

All three intensities, **low**, **medium** and **high**, are inside the "tonic vibration reflex" frequency window. Hence, all intensities are effective. Start low and find your preferred settings. Higher intensity means stronger/faster vibrations.

End of program

At the end of the program, ALVA® will automatically switch off screen. To turn completely off, use the ON/OFF switch. You can always restart or turn the equipment off during training. For a restart, double tap the ON/OF button on the screen. To turn completely off, use the ON/OFF switch. Always turn completely off when not in use.

Cleaning

After ended workout, remove and thoroughly clean the vaginal probe.

Wash the probe with warm soapy water, DO NOT USE BOILING HOT WATER.
Rinse thoroughly and dry with a clean cloth.
Do not immerse completely into liquid. Do not remove any parts.

Wipe the control unit with a damp cloth if needed.
Never immerse control unit into liquid.

Storage

Keep ALVA®, your personal trainer, in the carrying poach.

FAQ

Is it safe to use ALVA®?
Yes, it is completely safe. The probe applies mechanical forces at low frequencies and will not harm your body in any way. We still recommend you to read precautions before use.

What conditions can ALVA® be used to treat?
ALVA® should primarily be used to treat stress incontinence, but other conditions of urinary incontinence can also be treated.

I've been training for several weeks. How should my progress be?
The development of pelvic floor muscle strength varies from individual to individual, so there would be no "normal" progress. Follow our recommendations and be patient. If you still feel that you lack progress, contact your medical adviser.

I'm feeling fully trained, what do I do now?
That's great! Maintain your strength by training once a day, 2-3 days a week.

One should maintain pelvic floor training throughout the life!

TROUBLESHOOTING QUESTIONS

Why does the vibration feel strong but ineffective?
You may need to reposition the probe.

Why does the vibration not feel sufficiently strong even on a high intensity?
You may have to replace the batteries.

When I turn the device on, the ON/OFF touch button does not respond to touch.
You might be touching the screen when turning the device on. Power off and try again. Make sure you don't touch the screen while turning the unit on with switch button.

For more troubleshooting questions, information and tips, check:
www.vibrasense.no

TECHNICAL DATA

Equipment type:
Display: LCD touch screen
Power supply voltage: DC 6V
Power consumption: Stand-by 36 mA, Max 300 mA
Probe: Type BF applied
Auto power-off: 2 min

Program specification:
Program 1
Program 2

Intensity specification:
Low Freq. 30 Hz
Medium Freq. 40 Hz
High Freq. 50 Hz

Program duration:

Program 1:	**Program 2:**
Contract: 5 sec	*Contract:* 8 sec or less,depending on your stamina
Relax: 10 sec	*Relax:* 10 sec
Repetitions: 20	*Repetitions:* 1-20, depending on your strength and stamina
Total time: **5 min**	*Maximum total time:* **6 min**

Environmental conditons for Storage and Transportation:
Temperature: -20ºC - +50ºC
Humidity: 20% - 90% @ 30ºC - not condensing
Atmospheric pressure: 700 - 1060 hPa

Environmental conditons for Operation:
Temperature: 5ºC - +40ºC

VIBRASENSE AS

VibraSense develops and manufactures ALVA®, a product to treat women suffering from stress incontinence. ALVA® is developed in close cooperation with medical and technical expertise. The result is a highly effective and easy to use device. It combines traditional strength training with vibration, thereby increasing the activity in the neuromuscular system of the pelvic floor.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORWAY

Phone: (+47) 91 00 16 63
Fax: (+47) 73 83 71 80
E-mail: post@vibrasense.no
Web: www.vibrasense.no
VAT no: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

For more information about VibraSense and ALVA®, please contact your supplier or visit our web page at www.vibrasense.no.

VIBRA*Sense*

OPERATING INSTRUCTIONS

PROGRAM 1

Program 1 (P1) is **independent** on any contraction force from the user.

Contract (5 sec) and relax (10 sec) interval are pre-programmed and the probe automatically vibrates during contraction period.

PROGRAM 2

Program 2 (P2) is **dependent** on contraction force from the user.

P2 starts with an initial contraction, measuring max-force and calibrating the program. If the probe doesn't register enough force, ALVA® will automatically switch to program 1.

During workout you will have to exceed 50% of your initial/calibration contraction to start the vibration.

Contraction period will last as long as your applied force is more than 50% of initial force, but not longer than 8 sec.

When your contraction falls below 50%, the vibration will stop and you will get 10 sec to relax.

When you are not able to exceed 50% at the start of your contractions, the program will end, **WORKOUT COMPLETED** is lit.

OPERATING INSTRUCTIONS - screen visuals

1. Turn on

Control unit turned on by **ON/OFF switch** on the left side of the control unit. Push **ON/OFF** on screen.

2. Choose program

Next options, **PROGRAM 1** and **PROGRAM 2**, are lit. Choose program by pushing **1** or **2** on screen.

3. Choose intensity

Ex - program 1

Next options, **LOW**, **MEDIUM** and **HIGH**, are lit. Choose desired intensity by pushing **LOW**, **MEDIUM** or **HIGH** on screen.

4. Program starts

Ex - program 1 and intensity low

Program is ready to start. **FORCE** and **REPS** are lit. The program starts shortly.

P1: CONTRACT is lit and **REPS** change to 1. Contract for as long as the probe vibrates (5 sec). Force will be measured and displayed continuously.

P2: CONTRACT is flashing and **REPS** stay at 0. This contraction is for calibration, measuring your max-force. Contraction is followed by 10 sec **RELAX** before the first counted contraction.

---

5. Relax

Ex - program 1 and intensity low

Contraction is followed by 10 sec of **RELAX** displayed.

P2: In program 2, the contraction period is 8 sec. But if you, during your 8 sec of contraction, fall below 50% of your calibration force, vibration will stop and be followed by relax - even if your contraction haven't lasted for 8 sec.

During **RELAX** the **FORCE** bar will work as a counter - counting for 10 sec to get ready for next contraction. (2 sec per symbol)

6. Workout completed

Ex - program 1 and intensity low

Ex - program 2 and intensity high

P1: 20 reps completed. Reps have gone 1 through 20, and your workout is completed.

P2: When you are exhausted and can not generate enough force, or when you have completed 20 reps, the program ends and your workout is completed.

NORSK

OM ALVA®

Et effektivt treningsapparat for å trene bekkenbunnsmuskulaturen.

ALVA® er et personlig treningsapparat som guider deg gjennom en effektiv trening av bekkenbunnen. Når du kontraherer bekkenbunnen vil ALVA® probe starte å vibrere. Denne vibrasjonen gir en høyere aktivitet i det nevromuskulære system og rekrutterer dermed flere muskelfibre til å ta del i hvert knip. Dette gjør hvert knip mer effektivt enn i tradisjonell bekkenbunnstrening.

Proben av medisinsk godkjent silikon leser din knipekraft når musklene trekker seg sammen, og kraften vises på skjermen av den håndholdte enheten.

Når du bruker ALVA® er det enklere å gjøre knipeøvelser med bekkenbunnen og det er enklere å finne riktige muskler. ALVA® kan brukes av alle kvinner, også de som har ingen eller liten kraft i bekkenbunnsmuskulaturen.

ALVA® er utviklet i tett samarbeid med medisinsk ekspertise.

ALVA® bruker batteri (4 AAA batteri) og er et personlig treningsapparat.

Før du bruker ALVA® er det viktig at du leser denne veiledningen nøye. Den inneholder all informasjon du trenger for å være sikker på at du bruker enheten riktig.

SJEKK FØLGENDE INNHOLD

*** 1 ALVA kontrollenhet**
*** 1 ALVA vaginalprobe**
*** 4 AAA batteri**
*** 1 Manual: Brukerveiledning**
*** 1 oppbevaringsetui**

FORHOLDSREGLER

* Ikke bruk om du har pacemaker
* Snakk med legen din før bruk om du har hjerteproblemer, epilepsi, udiagnostisert lidelse eller har noen som helst tvil
* Ikke bruk under graviditet, og ikke før 6 uker etter fødsel
* Ikke bruk om du har en urin- eller vaginalinfeksjon
* Dersom du har noen bekymring i forhold til bruk av ALVA® ikke nøl med å ta kontakt med VibraSense på telefon: +47 91 00 16 63 eller på e-post: post@vibrasense.no

GENERELLE FORHOLDSREGLER

* Ikke bruk før du har lest denne veiledningen.
* Ikke dypp denne enheten ned i væske.
* Bruk bare spesifiserte batterier, alkaline, AAA.
* Fjern batteriene om enheten ikke skal brukes på en stund.
* Ikke bruk enheten i nærheten av ild.
* Dersom enheten er skadet, ikke bruk. Kontakt din leverandør.
* Ikke bruk samtidig med annet bekkenbunnsstøttende ustyr.
* ALVA® er for personlig bruk og skal ikke deles med andre brukere på grunn av faren for infeksjoner.
* Ikke koble proben til andre produkter enn ALVA®.
* Ved avhending, ikke kast ALVA® og batteri i husholdningsavfall, følg lokale lover og regler.

ALVA® VAGINALPROBE

* Skal bare brukes sammen med ALVA® kontrollenhet.
* ALVA® vaginalprobe er forbruksvare. Grunnet hygiene og slitasje anbefales det at proben byttes hver 6. måned.
* ALVA® vaginalprobe er dekket av 100% silikon og kan brukes med silikon- eller vannbasert glidemiddel om ønskelig.

KNAPPER OG VALG PÅ ALVA® (ill. A)

Brytere:
① **ON/OFF – AV/PÅ**
② **SOUND on/off – LYD av/på**

LCD-skjerm: Fungerer både som treningsveileder og som programvelger.

Skjermen har seks berøringsknapper:
③ **ON/OFF** for skjerm
④ Valg av program: **1** og **2**
⑤ Valg av intensitet:
LOW/lav, MEDIUM/middels, HIGH/høy.

Berøringsknappene brukes når du velger program, og valgene dine vil være lyst opp for å vise deg hvilke valg du har gjort.

SYMBOLER UNDER TRENING

CONTRACT RELAX

Når du trener vil skjermen skifte mellom Contract (knip) og Relax (hvil).
Dette er din treningsguide som forteller deg når du skal knipe og når du skal hvile.

Din knipestyrke (force) vil vises på kraft-baren, og antall repetisjoner (reps) telles.
Maks styrke resulterer i fem tente symbol.

RELAX

Under hvile (relax) fungerer kraft-baren som en klokke, og teller ned (10 sek) til neste knip.

WORKOUT COMPLETED

Når treningsøkten er ferdig, lyser WORKOUT COMPLETED

MONTASJEVEILEDNING (ill. B)

⑥ Åpne batterilokket og sett inn batteriene. Sjekk at positiv (+) side er riktig satt inn. Sett på lokket igjen.

⑦ Koble til vaginalproben ved å føre inn kabelen/pluggen på undersiden av kontrollenheten.

BEKKENBUNNSTRENING

Bekkenbunnstrening hjelper deg å styrke bekkenbunnsmuskulaturen. Som alle andre muskler i kroppen blir de sterkere jo mer du stimulerer dem. Kvinner med en sterk bekkenbunn kan glede seg over større kontroll over blære, økt vaginalelastisitet og bedre følelse under samleie.

En av tre kvinner opplever en eller annen form for inkontinens i løpet av livet. Det kan inntreffe når som helst, men er mest vanlig når man blir eldre, etter fødsel og i overgangsalder. Graden av inkontinens kan variere mye.

Det er flere typer inkontinens. Mest vanlig er stressinkontinens, urgeinkontinens og blandingsinkontinens.

ALVA® behandler først og fremst stressinkontinens. Stressinkontinens kjennetegnes av små urinlekkasjer når du nyser, hoster, ler, løfter tungt eller under trening.

ALVA® er beregnet til å hjelpe deg å styrke bekkenbunnsmuskulaturen mer effektiv ved å tilføre vibrasjon når du kontraherer bekkenbunnen.
Vaginalproben vil virke som en indre muskelstyrker når den påfører bekkenbunnsmuskulaturen vibrasjon.

ALVA® har to program, hver med tre intensitetsnivå.

Mange kvinner har problem med å lokalisere/finne bekkenbunnsmusklene, eller har ingen eller liten kraft i bekkenbunnen. Ved å bruke vibrasjon i kombinasjon med tradisjonelle knipeøvelser i bekkenbunnen, blir det enklere å finne og kjenne bekkenbunnen.

HVOR OFTE SKAL ALVA® BRUKES?

Veiledende treningsfrekvens

* **Store problemer:**
  Tren to økter daglig i 8-12 uker.

* **Moderate problemer:**
  Tren en økt om dagen.

* **Mindre problemer / forebyggende:**
  Tren en økt om dagen, 2-3 ganger i uka.

For å øke styrken er det viktig at musklene hviler etter hver treningsøkt. Dersom du trener mer enn en gang per dag, vent noen timer mellom øktene.

ALVA® skal IKKE brukes:
* Under menstruasjon
* Dersom du har en urin- eller vaginalinfeksjon
* Dersom du er gravid
* Dersom du har pacemaker
* Dersom du har hjerteproblemer, kontakt legen din før bruk

Før du bruker ALVA® for første gang, gjør deg kjent med forhåndsreglene. Dersom du har spørsmål, ikke nøl med å kontakte leverandøren.

BRUK AV ALVA® TIL TRENING AV BEKKENBUNNEN

Sett inn proben (ill. C)
Før inn vaginalproben som vist på bildet.

Slå på enheten (ill. A)
① Bruk **ON/OFF**-bryteren for å slå på kontrollenheten.
② Pipene som høres når du gjør programvalg kan slåes av/på med lydbryteren.

Velg program
PROGRAM 1:
Dersom du har en svak bekkenbunn, altså ingen eller liten kraft i bekkenbunnen. Kan også brukes når du ønsker en automatisert trening der du ikke trenger å følge med på kontrollenheten.
Automatisk vibrasjon 5 sek og hvile 10 sek. Repetert 20 ganger.

PROGRAM 2:
Dersom du klarer å kontraherer bekkenbunnsmuskulaturen.

Et testknip gjennomføres og kraften måles. Denne brukes for å styre/kalibrere programmet. Ved neste knip må du oppnå minst 50 % av testknipet for å starte vibrasjonen. Dersom du faller under denne verdien under knipingen vil vibrasjonen opphøre og programmet vil bytte til RELAX. Maksimal vibrasjonstid er 8 sek. Dersom du ikke klarer å nå 50 % nivået ved starten av kontraksjonen, eventuelt etter 20 gjennomførte repetisjoner, vil programmet stoppe og WORKOUT COMPLETED lyse.

Velg intensitet
Alle tre intensiteter ligger innenfor området som trigger den toniske vibrasjonsrefleksen og rekrutterer muskelfibrene til å jobbe bedre i lag. Høyere intensitet gir sterkere vibrasjoner. Start lavt og finn din foretrukne innstilling

Stoppe program
Ved slutten av programmet vil ALVA® automatisk slå av skjermen. For å slå helt av, bruk ON/OFF-bryteren på siden.

Du kan alltid restarte eller slå av enheten under trening. For å restarte trykk to ganger på ON/OFF knappen på skjermen. For å slå enheten helt av, bruk ON/OFF-bryteren på siden av enheten. Slå alltid helt av når treningen er ferdig.

Rengjøring
Etter endt treningsøkt, koble fra proben og vask den grundig med varmt såpevann. IKKE BRUK KOKENDE VARMT VANN. Skyll godt og tørk med en ren klut. Ikke dypp proben helt i væske. Ikke fjern noen deler.

Ved behov, tørk kontrollenheten med en godt oppvridd fuktet klut. Dypp aldri ned i væske.

Oppbevaring
Oppbevar ALVA®, ditt personlige treningsapparat, i det vedlagte etuiet.

FAQ

Er ALVA® trygg å bruke?
Ja, den er helt trygg å bruke. Proben påfører mekaniske krefter ved lave frekvenser og vil ikke skade kroppen din på noen måte. Vi vil likevel anbefale deg å lese bruksanvisningen nøye før bruk.

Hvilke lidelser kan ALVA® brukes til å behandle?
ALVA® skal primært brukes til å behandle stressinkontinens, men andre typer inkontinens kan også behandles.

Jeg har trent i mange uker. Hvordan bør fremgangen min være?
Utviklingen av styrke i bekkenbunnen varierer fra person til person, så det vil ikke være noen "normal" progresjon. Følg våre anbefalinger og vær tolmodig. Dersom du fortsatt føler at du mangler fremgang, kontakt legen din.

Jeg føler meg uttrent, hva gjør jeg nå?
Flott! Vedlikehold styrken ved å trene en gang om dagen, 2-3 ganger i uken.

En bør vedlikeholde bekkenbunnstreningen gjennom hele livet!

FEILSØKING

Hvorfor føles vibrasjonen sterk men ineffektiv?
Du bør forsøke å sette inn proben på nytt.

Hvorfor føles ikke vibrasjonen tilstrekkelig sterk selv på høyere intensitet?
Du bør kanskje bytte ut batteriene.

Når jeg slår på ALVA® fungerer ikke touch-knappene.
Pass på at du ikke berører touchskjermen når du slår på ALVA® med bryteren. Slå av og prøv igjen.

TEKNISKE DATA

UTSTYR:
Skjerm: LCD berøringsskjerm
Strømforsyningsspenning: DC 6V
Strømforbruk: Stand-by 36 mA, Maks 300 mA
Probe: Medisinsk utstyr av type BF
Auto power-off: 2 min

Program, spesifikasjon:
Program 1
Program 2

Intensitet, spesifikasjoner:
LOW Frekvens: 30 Hz
MEDIUM Frekvens: 40 Hz
HIGH Frekvens: 50 Hz

PROGRAMLENGDE:

Program 1:	**Program 2:**
Contract: 5 sek	*Contract:* 8 sek eller mindre, avhengig av utholdenhet
Relax: 10 sek	*Relax:* 10 sek
Repetitisjoner: 20	*Repetitions:* 1-20, avhengig av styrke og utholdenhet
Totaltid: **5 min**	*Maksimal totaltid:* **6 min**

Vilkår for lagring og transport:

Temperatur:	-20°C - +50°C
Relativ Fuktighet:	20% - 90% @ 30°C (ikke-kondenserende)
Atmosfærisk trykk:	700 - 1060 hPa

Vilkår for bruk:

Temperatur:	5°C - +40°C

VIBRASENSE AS

VibraSense utvikler og produserer ALVA®, et produkt for å behandle kvinner med stressinkontinens. ALVA® er utviklet i tett samarbeid med medisinsk og teknisk ekspertise. Resultatet er et svært effektivt og brukervennlig produkt. ALVA® kombinerer tradisjonell bekkenbunnstrening med vibrasjon, og øker dermed aktiviteten i det nevromuskulære system i bekkenbunnen.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORGE

Telefon: (+47) 91 00 16 63
Faks: (+47) 73 83 71 80
E-mail: post@vibrasense.no
Web: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

For mer informasjon om VibraSense, ALVA® og bekkenbunnstrening, ta kontakt med din levarndør eller ta en titt på nettsiden vår: www.vibrasense.no.

VIBRA*Sense*

BETJENINGSVEILEDNING

PROGRAM 1

Program 1 (P1) er ikke avhengig av brukerens kraft i bekkenbunnen.

Knipe- (5 sek) og hvileintervall (10 sek) er forhåndsprogrammert og proben vibrerer automatisk under knipeperioden.

PROGRAM 2

Program 2 (P2) er avhengig av brukerens kraft i bekkenbunnen.

P2 starter med et testknip (ett hardt knip - ikke holdt knipet over tid), måler maks kraft og kalibrerer programmet. Dersom proben ikke registrerer nok kraft, vil ALVA automatisk bytte til program 1.

Under treningsøkten må du oppnå minst 50 % av testknipet/ kalibreringskraften for å starte vibrasjonen. Knipeperioden vil vare så lenge du klarer å opprettholde minst 50 % av testknipet, men ikke lenger enn 8 sekunder. Når kraften faller under 50 %, vil vibrasjonen opphøre og du vil få 10 sekunders hvile.

Når du ikke klarer å oppnå 50 % ved starten av knipeperioden, vil programmet stoppe, WORKOUT COMPLETED lyser opp.

Se betjeningsveiledning med skjermbilder på neste side.

BETJENINGSVEILEDNING - skjermbilder

1. Slå på

Kontrollenheten skrus på med **ON/OFF**-bryteren på venstre side av enheten.

Trykk **ON/OFF** på skjermen for å gå videre.

2. Velg program

Neste valg, **PROGRAM 1** and **PROGRAM 2**, tennes. Velg program ved å trykke **1** eller **2** på skjermen.

3. Velg intensitet

Ex - program 1

LOW, **MEDIUM** og **HIGH** tennes. Velg ønsket intensitet ved trykke på skjermen.

4. Programmet starter

Ex - program 1 og intensity low

Nå er programvalgene gjort, og programmet klart for start. **FORCE** og **REPS** tennes.

P1: CONTRACT tennes og **REPS** endres fra 0 to 1. Knip så lenge proben vibrerer (5 sek) og **CONTRACT** lyser.
Kraften (force) måles og vises kontinuerlig.

P2: CONTRACT blinker og **REPS** forblir på 0. Dette knipet er for kalibrering og måler din maksimale kraft. Testknipet følges av 10 sek **RELAX** før første knip telles.

---

5. Slapp av

Ex - program 1 og intensity low

CONTRACT etterfølges av 10 sek med **RELAX**.

P2. I program 2 varer knipeperioden i 8 sek. Men, dersom du underveis faller under 50 % av testknipet vil vibrasjonen stoppe og etterfølges av **RELAX** – selv om knipet ditt ikke har vart i 8 sek.

Under hvile fungere kraftbaren som en teller, og teller i 10 sek til neste knip. (2 sek per symbol)

6. Trening ferdig

Ex - program 1 og intensity low

Ex - program 2 og intensity high

P1: 20 repetisjoner er gjennomført. **REPS** har telt fra 1 til 20 og treningsøkten er over.

P2: Når du er sliten og ikke klarer å generere nok kraft, eller når du har gjennomført 20 repetisjoner, stopper programmet og treningsøkten er ferdig – **WORKOUT COMPLETED**.

DANSK

OM ALVA®

Et effektivt træningsapparat til træning af bækkenbundsmuskulaturen.

ALVA® er et personligt træningsapparat, som guider dig gennem en effektiv træning af bækkenbunden. Når du kniber, begynder ALVA®-proben at vibrere. Vibrationerne giver en højere aktivitet i det neuromuskulære system, hvilket får flere musklefibre i bækkenbunden til at trække sig sammen i forbindelse med et knib. Dette gør at hvert knib bliver mere effektivt end du normalt vil opleve med et traditionelt knib.

Proben af medicinsk (godkendt) silikone måler styrken af hvert enkelt knib du foretager og viser styrken på den håndholdte skærm.

ALVA® er udviklet i tæt samarbejde med eksperter og er designet til kvinder i alle aldre.

ALVA® drives af batterier (4 AAA-batterier) og er kun beregnet til personlig brug.

Før du tager ALVA® i brug, er det vigtigt, at du læser denne manual grundigt igennem. Den indeholder alle de oplysninger, der er nødvendige for, at du kan anvende apparatet sikkert og korrekt.

KONTROLLER FØLGENDE INDHOLD

*** 1 X ALVA®-styreenhed**
*** 1 X ALVA®-vaginalprobe**
*** 4 X AAA-batteri**
*** 1 X manual: Brugsvejledning**
*** 1 X opbevaringsetui**

FORHOLDSREGLER

* Må ikke anvendes, hvis du har en pacemaker.
* Tal med din egen læge, før du tager apparatet i brug, hvis du lider af en hjertesygdom, epilepsi, ikke-diagnosticerede lidelser eller på nogen måde er i tvivl.
* Må ikke anvendes, hvis du er gravid og ikke de første 6 uger efter en fødsel.
* Må ikke anvendes, hvis du har en urinvejs- eller vaginalinfektion.
* Hvis du er i tvivl om, hvordan du anvender ALVA®, bedes du kontakte Props & Pearls på telefon: (+45) 35 25 14 40 eller via e-mail på: info@propsandpearls.com

GENERELLE FORHOLDSREGLER

* Læs altid brugsvejledningen før ibrugtagning.
* Apparatet må ikke nedsænkes i væsker af nogen art.
* Forsøg ikke at skille apparatet ad.
* Anvend kun alkaline-batterier af typen AAA.
* Udtag batterierne, hvis apparatet ikke anvendes i en længere periode.
* Apparatet må ikke anvendes i nærheden af åben ild.
* Tag ikke apparatet i brug, hvis det er beskadiget. Kontakt leverandøren.
* Apparatet må ikke anvendes samtidigt med andre apparater til træning af bækkenbundsmuskulaturen.
* ALVA® er kun til personlig brug og må ikke deles med andre brugere, da dette medfører risiko for infektioner.
* Probeforbindelsesstikket må ikke sluttes til andre apparater end ALVA®-styreenheden.
* Udstyret og batterierne bør bortskaffes i overensstemmelse med lokale bestemmelser for bortskaffelse af miljøskadeligt affald.
* ALVA® er klassificeret som medicoteknisk udstyr, der stiller krav til særlige forholdsregler. Læs venligst "Brugsvejledningen".
* Bærbart og transportabelt RF-kommunikationsudstyr kan have indflydelse på apparatets ydeevne.

ALVA®-VAGINALPROBE

* Må kun anvendes sammen med ALVA®-styreenheden.
* ALVA®-vaginalproben er en forbrugsvare. Af hygiejniske hensyn og som følge af almindelig slitage anbefales det at udskifte proben hver 6. måned.
* ALVA®-vaginalproben er overtrukket med 100% silikone og kan anvendes sammen med silikone- og vandbaserede glidecremer, om nødvendigt.

KNAPPER OG INDSTILLINGER PÅ ALVA® (ill. **A**)

Afbryder:
① **ON/OFF** (TÆND/SLUK)
② **SOUND** on/off (LYD til/fra)

LCD-skærm: Fungerer både som træningsvejleder og programvælger.

Skærmen har: **6 trykknapper** (de markerede områder):
③ **ON/OFF** for skærmen
④ Programvælgere: **1** og **2**
⑤ Intensitetsvælgere: **LOW**, **MEDIUM** og **HIGH** (LAV, MIDDEL og HØJ)

Trykknapperne bruges til at vælge program, og dit valg forbliver oplyst på skærmen for at vise dine valgte indstillinger.

SYMBOLER UNDER TRÆNING

CONTRACT **RELAX**

Under træningsprogrammet skifter skærmvisningen mellem CONTRACT (KNIB) og RELAX (AFSPÆND). Denne funktion fortæller dig , hvornår du skal knibe og hvornår du skal afspænde.

Din knibestyrke vises på FORCE-indikatoren, og antallet af REPS (GENTAGELSER) tælles. Den maksimale knibestyrke er 5 (fem oplyste symboler).

RELAX

I RELAX-tilstand fungerer FORCE-indikatoren som en klokke, der tæller ned (10 sekunder) til du igen skal knibe.

WORKOUT COMPLETED

Når træningsprogrammet er fuldført, vises WORKOUT COMPLETED på skærmen.

SAMLING AF APPARATET (ill. **B**)

⑥ Tryk ned på batterilåget, skub det til siden og indsæt batterierne. Sørg for, at batterierne vender korrekt i forhold til de positive (+) poler i batterihuset. Sæt batterilåget på igen.

⑦ Forbind vaginalproben ved at tilslutte kablet/stikket nederst på styreenheden.

TRÆNING AF BÆKKENBUNDEN

Bækkenbundstræning hjælper dig med at styrke dine bækkenbundsmuskler. Som alle andre muskler i din krop, bliver bækkenbundens muskler stærkere, jo mere du stimulerer dem. Kvinder med en veltrænet bækkenbund kan glæde sig over større kontrol med deres blære, øget vaginalelasticitet og større følsomhed under samleje.

En ud af tre kvinder oplever gennem deres liv inkontinens. Det kan opstå når som helst, men forekommer hyppigst i forbindelse med fødsler, overgangsalder eller hos ældre. Graden af inkontinens varierer fra kvinde til kvinde.

Der findes forskellige typer inkontinens. De mest almindelige er stressinkontinens, urgeinkontinens og blandingsinkontinens.

ALVA® modvirker primært stressinkontinens. Stressinkontinens er karakteriseret ved ufrivillig urinafgang ved nys, host, latter, tunge løft eller sport.

ALVA® er designet til effektivt at hjælpe dig med at styrke dine muskler i bækkenbunden. Dette gøres ved at tilføre vibrationer når du kniber. Apparatet har to programtilstande, hver med tre intensitetsniveauer.

ALVA®-proben fungerer som en indvendig muskelforstærker, der tilfører vibrationer til musklerne under træningen.

Mange kvinder har problemer med at finde musklerne i bækkenbunden og har ingen eller sparsom knibestyrke i deres bækkenbund. Ved at kombinere vibrationer og almindelige knibeøvelser kan du lettere finde frem til samt mærke musklerne i din bækkenbund.

TIDSPUNKTER FOR BRUG AF ALVA®

Vejledende træningsfrekvens

* **Alvorlige problemer:**
  Træn dagligt i 8-12 uger, 2 gange om dagen.

* **Moderate problemer:**
  Træn én gang om dagen.

* **Mindre problemer/præventivt:**
  Træn én gang om dagen, 2-3 dage om ugen.

For at øge muskelstyrken er det vigtigt, at musklerne får lov at hvile efter et træningsprogram. Hvis du udfører mere end ét træningsprogram om dagen, bør du hvile et par timer imellem hver træning.

ALVA® må IKKE bruges:
* Under menstruation.
* Hvis du har en urinvejs- eller vaginalinfektion.
* Hvis du er gravid.
* Hvis du bruger en pacemaker.
* Hvis du lider af en hjertesygdom (kontakt din egen læge før brug).

Før du bruger ALVA®, bedes du gøre dig bekendt med forholdsreglerne og kontraindikationerne for apparatets anvendelse.

Hvis du har tvivlsspørgsmål, opfordres du til at tage kontakt til leverandøren.

BRUG AF ALVA® TIL TRÆNING AF BÆKKENBUNDEN

Indsæt proben (ill. **C**)

Indsæt vaginalproben som vist på illustrationen.

Tænd styreenheden (ill. **A**)

① Brug ON/OFF-afbryderen til at tænde styreenheden.
② Lyden kan slås til/fra ved hjælp af SOUND on/off-afbryderen.

Vælg program

PROGRAM 1:
Hvis du har en svag bækkenbund, dvs. sparsom knibestyrke i bækkenbundens muskler, eller du ønsker en automatiseret træningsprogram uden behov for overvågning af styreenheden. Automatisk vibration 5 sek., afspænd 10 sek., 20 gentagelser.

PROGRAM 2:
Hvis du er i stand til at knibe bækkenbundens muskler sammen.
Den indledningsvise knibestyrke måles ved et testknib og bruges til at indstille programmet. Når du laver de næste knib skal styrken af disse være mindst 50% af testknibet for at starte vibrationerne. Hvis knibestyrken falder til under dette niveau, stopper vibrationerne og programmet skifter til RELAX-tilstand. Den maksimale knibe-/vibrationstid er 8 sek . Hvis du ikke formår at nå 50 %-niveauet ved begyndelsen af knibet, eller hvis du gennemfører 20 gentagelser, afsluttes programmet og WORKOUT COMPLETED vises på skærmen.

Vælg intensitet

Alle tre intensitetsniveauer, LOW, MEDIUM og HIGH, ses i "tonic vibration reflex"-frekvensvinduet. Alle intensitetsniveauer er effektive. Start med LOW-niveauet og find dine foretrukne indstillinger. Højere intensitetsniveau betyder kraftigere/hurtigere vibrationer.

Afslutning af et program

Når et program kommer til sin afslutning, slukker ALVA® automatisk for skærmen. Brug ON/OFF-afbryderen for at slukke enheden helt. Du kan altid genstarte eller slukke udstyret under en træningsøvelse. Tryk to gange på ON/OFF-knappen på skærmen for at genstarte enheden. Brug ON/OFF-afbryderen for at slukke enheden helt. Sluk altid enheden helt, når den ikke er i brug.

Rengøring

Efter et afsluttet træningsprogram, skal vaginalproben udtages og rengøres grundigt.

Vask proben i varmt sæbevand. BRUG IKKE KOGENDE VAND. Skyl proben grundigt og tør den af med en ren klud. Proben må ikke nedsænkes i væske. Proben må ikke skilles ad.

Aftør styreenheden med en fugtig klud, om nødvendigt. Nedsænk aldrig styreenheden i væske.

Opbevaring

Opbevar ALVA® i opbevaringsetuiet.

FAQ

Er det sikkert at bruge ALVA®?
Ja, det er helt sikkert. Proben anvender mekaniske vibrationer ved lave frekvenser og vil ikke påføre skade på din krop på nogen måde. Vi anbefaler dog stadig, at du læser forholdsreglerne før ibrugtagning.

Hvilke problemer kan ALVA® afhjælpe?
ALVA® kan primært bruges til at afhjælpe stressinkontinens, men kan også bruges til at afhjælpe andre former for urininkontinens.

Jeg har trænet i adskillige uger. Hvordan bedømmer jeg mine fremskidt?
Udviklingen af muskelstyrke i bækkenbunden varierer fra person til person, så der findes ingen "normal" målestok, som dine fremskridt kan sættes i forhold til. Følg vores anbefalinger og vær tålmodig. Hvis du føler, at du ikke gør fremskift, anbefaler vi, at du tager kontakt til din egen læge.

Jeg kan mærke, at jeg gør gode fremskridt. Hvad gør jeg nu?
Det er alle tiders! Opretholdt din styrke ved at træne én gang om dagen, 2-3 dage om ugen.

Træning af bækkenbunden bør opretholdes hele livet!

FEJLFINDING

Hvorfor føles vibrationerne kraftige men ineffektive?
Måske skal probens placering justeres.

Hvorfor føles vibrationerne ikke tilstrækkeligt kraftige, selv på et højt intensitetsniveau?
Måske skal batterierne udskiftes.

Når jeg tænder enheden, reagerer ON/OFF-trykknappen ikke, når jeg trykker på den.
Måske rører du skærmen samtidigt med, at du tænder enheden. Sluk for enheden og forsøg igen. Sørg for, at du ikke rører skærmen, mens du tænder enheden vha. ON/OFF-knappen.

For flere svar på fejlfindingsspørgsmål, information og tips, henviser vi til:
www.propsandpearls.com

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

Udstyrstype:
Skærm: LCD-trykskærm
Forsyningsspænding: DC 6V
Energiforbrug: Stand-by 36 mA, Maks. 300 mA
Probe: Type BF-apparat
Automatisk sluk: 2 min.

Programspecifikation:
Program 1
Program 2

Intensitetsspecifikation:

Lavfrekvens	30 Hz
Middelfrekvens	40 Hz
Højfrekvens	50 Hz

Programvarighed:

Program 1:	**Program 2:**
Contract (knib): 5 sek.	*Contract (knib): 8 sek. eller mindre, afhængig af din udholdenhed*
*Relax (afspænd):*10 sek.	*Relax (afspænd): 10 sek.*
Reps (gentagelser): 20	*Reps (gentagelser): 1-20, afhængig af din styrke og udholdenhed*
Samlet tid: **5 min**.	*Maks. tid:* ***6 min***.

Miljøforhold under opbevaring og transport:

Temperatur:	-20° C - +50° C
Luftfugtighed:	20% - 90% @ 30° C - ikke-kondenserende
Atmosfærisk tryk:	700 - 1060 hPa

Miljøforhold under drift:
Temperatur: 5° C - +40° C

VIBRASENSE AS

VibraSense udvikler og producerer ALVA®, et produkt, der hjælper kvinder, som lider af stressinkontinens. ALVA® er udviklet i tæt samarbejde med medicinske og tekniske eksperter. Resultatet er et effektivt og brugervenligt apparat. Det kombinerer traditionel styrketræning med vibrationer og øger herved aktiviteten i det neuromuskulære system i bækkenbunden.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORGE

Telefon: (+47) 91 00 16 63
Fax: (+47) 73 83 71 80
E-mail: post@vibrasense.no
Web: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

VIBRA Sense

BETJENINGSVEJLEDNING

PROGRAM 1

Program 1 (P1) er uafhængig af brugerens knibestyrke.

Knib/Contract- (5 sek.) og Afspænd/Relax (10 sek.)-intervallerne er forudindstillede og proben vibrerer automatisk under knibeperioden.

PROGRAM 2

Program 2 (P2) er afhængig af brugerens knibestyrke.

P2 starter med et indledende testknib, der måler brugerens maksimale knibestyrke og indstiller programmet. Hvis proben ikke registrerer tilstrækkelig knibestyrke, skifter ALVA® automatisk til program 1.

Under træningsprogrammet skal brugerens knibestyrke overstige 50 % af styrken af det første testknib for at starte vibrationerne.

Knibeperioden varer så længe brugeren kan knibe med en styrke der er mindst 50 % af den indledende knibestyrke. Knibeperioden vil dog maksimalt vare 8 sek. Når brugerens knibestyrke falder til under 50 %, stopper vibrationerne og man får 10 sek. afspændingstid.

Hvis brugeren ikke er i stand til at overstige 50 % i begyndelsen af knibeperioden , afsluttes programmet og WORKOUT COMPLETED vises på skærmen.

DRIFTSVEJLEDNING - skærmvisninger

1. Tænd

Styreenheden tændt vha. **ON/OFF-afbryderen** på venstre side af styreenheden. Tryk på **ON/OFF** for skærmen

2. Vælg program

Derefter oplyses indstillingerne **PROGRAM 1** og **PROGRAM 2.** Vælg program ved at trykke på **1** eller **2** på skærmen.

3. Vælg intensitet

F.eks. - program 1

Derefter oplyses indstillingerne **LOW**, **MEDIUM** og **HIGH**. Vælg program ved at trykke på **LOW**, **MEDIUM** eller **HIGH** på skærmen.

4. Program starter

F.eks. - program 1 og intensitet LOW

Programmet er klar til at starte. FORCE og REPS er oplyste. Programmet starter om kort tid.

P1: CONTRACT er oplyst og **REPS** skifter til **1**.
Knib i lige så lang tid som proben vibrerer (5 sek.). Knibestyrken måles og vises konstant på skærmen.

P2: CONTRACT blinker og **REPS** forbliver på **0**.
Dette knib bruges til måle din maksimale knibestyrke og indstille programmet. Knibet efterfølges af 10 sek. **RELAX** før det første talte knib.

5. Relax (afspænd)

F.eks. - program 1 og intensitet LOW

Knibeperiode efterfølges af 10 sek. **RELAX**.

P2: I program 2 er knibeperioden på 8 sek. Men hvis din knibestyrke i løbet af knibeperioden på 8 sek. falder til under 50 % af din maksimale knibestyrke, stopper vibrationerne og efterfølges af **RELAX** - også selv om din knibeperiode ikke har varet i 8 sek.

I **RELAX**-tilstand fungerer **FORCE**-indikatoren som en tæller, der tæller det antal sekunder (10), der er til du igen skal knibe i din bækkenbund. (2 sek. pr. symbol)

6. Workout completed (træningsøvelse fuldført)

F.eks. - program 1 og intensitet LOW

F.eks. - program 2 og intensitet HIGH

P1: 20 gentagelser fuldført. Reps er gået fra 1 til 20 og dit træningsprogram er fuldført.

P2: Hvis du er udmattet og ikke kan generere tilstrækkelig knibestyrke, eller hvis du har fuldført 20 gentagelser, afsluttes programmet og dit træningsprogram er fuldført.

SVENSKA

OM ALVA®

Högpresterande träningsartikel för träning av bäckenbotten.

ALVA® är en artikel för personlig träning som guidar dig genom effektiv träning av muskler i bäckenbotten. När du kontraherar din bäckenbotten, börjar ALVA® -proben att vibrera. Vibrationen ger en högre aktivitet i det neuromuskulära systemet, vilket får fler muskler att delta i varje sammandragning. Detta gör varje kontraktion effektivare än vid traditionell träning av bäckenbotten.

Den medicinska silikonproben läser av din kontraktionskraft när dina muskler spänns, och visar den på kontrollenhetens skärm.

ALVA® är utvecklad i nära samarbete med sjukvårdspersonal och är designad för alla kvinnor.

ALVA® är batteridriven (4 AAA-batterier), och är avsedd endast för personligt bruk.

Det är viktigt att du läser denna manual noga före användning av ALVA®.
Den innehåller all information du behöver för att säkerställa säker och korrekt användning av enheten.

KONTROLLERA FÖLJANDE INNEHÅLL

*** 1 X ALVA kontrollenhet**
*** 1 X ALVA vaginalprobe**
*** 4 X AAA-batterier**
*** 1 X manual: Bruksanvisning**
*** 1 X förvaringsetui**

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

* Använd den inte om du har pacemaker.
* Konsultera din läkare före användning om du lider av hjärtproblem, epilepsi, odiagnosticerad smärta, eller vid tvivelsmål.
* Använd den inte om du är gravid, och inte förrän efter 6 veckor efter förlossning.
* Ingen användning om du lider av infektion i urinsystemet eller vaginal infektion.
* Vid frågor kring användning av ALVA®, kontakta VibraSense på telefonnummer: (+47) 91 00 16 63 eller per e-post: post@vibrasense.no.

ALLMÄNNA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

* Ingen användning utan att först läsa dessa instruktioner.
* Doppa inte enheten i vätska.
* Försök inte att öppna enheten.
* Används enbart med alkaliska batterier av typ AAA
* Ta ur batterierna om enheten inte används en längre tid.
* Ingen användning i närheten av eld.
* Använd inte enheten om den är skadad. Kontakta din leverantör.
* Använd ingen användning annan bäckenbottenstödjande utrustning samtigt.
* Alva är avsedd enbart för personlig användning och får inte delas med andra på grund av infektionsrisk.
* Proben får inte anslutas till annan utrustning än till ALVA® -kontrollenheten.
* Avfallshantera utrustning och batterier enligt lokala lagar och bestämmelser.
* ALVA® klassas som medicinsk elektrisk utrustning med speciella säkerhetsföreskrifter, läs ”Bruksanvisningen”.
* Portabel och mobil utrustning för RF-kommunikation kan påverka enhetens prestanda.

ALVA® VAGINALPROBE

* Enbart för användning med ALVA®-kontrollenhet.
* ALVA® vaginalprobe är en förbrukningsvara. Beroende på hygien och slitage rekommenderas det att byta proben var sjätte månad.
* ALVA® vaginalprobe är täckt av silikon till 100% och kan vid behov användas tillsammans med silikonbaserat eller vattenbaserat glidmedel.

KNAPPAR OCH VAL PÅ ALVA® (ill. A)

Reglage:
① **ON/OFF** (på/av)
② **LJUD** on/off (på/av)

LCD-skärm: Fungerar både som träningsguide och som programväljare.

Skärmen innehåller: 6 pekknappar:
③ **ON/OFF** för skärm
④ Programval: **1** och **2**
⑤ Intensitetsval: **LOW** (låg), **MEDIUM** (medium) och **HIGH** (hög)

Pekknapparna används vid programval, och ditt val kommer att förbli upplyst för visning av gjorda val.

SYMBOLER UNDER TRÄNING

CONTRACT **RELAX**
KONTRAKTION VILA

Under träningen alternerar bildskärmen mellan CONTRACT och RELAX. Det här är din träningsguide som visar dig när du ska kontrahera och när du ska vila.

STYRKA UPPREPNINGAR

Din kontraktionsstyrka visas på FORCE-baren, och antalet upprepningar, REPS, redovisas. Maximal styrka resulterar i 5 tända symboler.

RELAX
STYRKA VILA

Under RELAX, fungerar FORCE-baren som en räknare som visar tiden (10 sekunder) för att bli beredd på nästa kontraktion.

WORKOUT COMPLETED
TRÄNING KLAR

När träningspasset är slut tänds WORKOUT COMPLETED.

MONTERINGSANVISNING (ill. B)

⑥ Öppna batterilocket och sätt i batterierna. Se till att den positiva (+) sidan är korrekt isatt. Sätt på locket igen.

⑦ Anslut vaginalproben genom att koppla kabeln/kontakten till undersidan av kontrollenheten.

TRÄNING AV BÄCKENBOTTEN

Träning av bäckenbotten hjälper dig att stärka muskulaturen i bäckenbotten. Precis som alla andra muskler i kroppen blir de starkare ju mer du stimulerar dem. Kvinnor med starka muskler i bäckenbotten kan glädja sig över större kontroll över sin urinblåsa, ökad vaginal elasticitet och förbättrad känsla vid samlag.

En kvinna av tre kommer att drabbas av inkontinens under sin livstid. Den kan uppträda när som helst, men vanligtvis när du blir äldre , efter en förlossning, eller i övergångsåldern. Inkontinensens svårighetsgrad kan variera.

Det finns olika typer av inkontinens. De vanligaste är stressrelaterad inkontinens, urgeinkontinens och blandad inkontinens.

ALVA® behandlar främst stressrelaterad inkontinens. Stressrelaterad inkontinens karakteriseras av små urinläckade när du nyser, skrattar, lyfter tungt eller när du tränar.

ALVA® är designad för att hjälpa dig att mer effektivt styrka din bäckenbottenmuskulatur genom tillsats av vibration under kontraktion av bäckenbotten. Det finns två program; vart och ett har tre intensitetsnivåer.

ALVA®-proben fungerar som en muskelstärkare inifrån, som tillför vibration till bäckenbottens muskler under träning.

Många kvinnor har svårt att hitta sina muskler i bäckenbotten, eller har liten eller ingen kraft dem. Genom att använda vibration i kombination med traditionell träning av bäckenbottenmusklerna, kan du lättare hitta och känna din muskulatur i bäckenbotten.

HUR OFTA SKA ALVA® ANVÄNDAS?

*** Vid allvarliga problem:**
Dagligen under 8-12 veckor, 2 gånger per dag

*** Vid moderata problem:**
En gång per dag

*** Vid lindrigare problem/ i förebyggande syfte:**
En gång dagligen, 2-3 dagar per vecka

För att kunna öka styrkan är det viktigt att vila musklerna efter träningen. Om du tränar mer än en gång per dag, vänta några timmar inför nästa tillfälle.

ALVA® bör INTE användas:
* Under menstruation
* Om du lider av infektion i urinsystemet eller i vagina.
* Om du är gravid
* Om du använder pacemaker
* Om du lider av hjärtsjukdom, konsultera din läkare före användning.

Sätt dig in i säkerhetsföreskrifterna före första användning av ALVA®. Kontakta din leverantör vid frågor.

ANVÄNDNING AV ALVA® FÖR BÄCKENBOTTENTRÄNING

För in proben (ill. C)
För in vaginalproben enligt illustrationen.

Slå på enheten (ill. A)
① Använd **ON/OFF**-brytaren för att slå på enheten.
② Ljuden som hörs vid inmatning kan slås **ON/OFF** med ljudbrytaren.

Välj program
PROGRAM 1:
Om du har svag bäckenbotten, dvs om du har lite eller ingen styrka i bäckenbottenmuskulaturen, eller om du vill ha automatiserad träning utan att behöva följa med på kontrollenheten. Automatisk vibration 5 sekunder, vila 10 sekunder. 20 gånger.

PROGRAM 2:
Om du klarar att kontrahera muskulaturen i bäckenbotten.
Styrkan mäts vid en testkontraktion som används för att kontrollera/kalibrera programmet. Vid nästa kontraktion behöver du överskrida 50 % av din test/kalibreringskontraktion för att starta vibrationen. Om du ligger lägre än den nivån under kontraktionen kommer vibrationen att avslutas och programmet växlar till RELAX. Den maximala tiden för kontraktion/vibration är 8 sekunder. Om du inte klarar att nå upp till 50 %- nivån när kontraktionen startar, eller om du har utfört 20 upprepningar, avslutas programmet och WORKOUT COMPLETED tänds.

Välj intensitet
Samtliga tre intensiteter, **low**, **medium** och **high**, finns i ”tonisk vibrationsreflex”-frekvensfönstret. Samtliga intensiteter är effektiva. Börja lågt och hitta de inställningar du föredrar. Högre intensitet innebär starkare/snabbare vibrationer.

Avsluta program
När programmet avslutas, slår ALVA® av skärmen automatiskt. Använd ON/OFF –brytaren för att stänga av helt. Det går alltid att starta om eller stänga av utrustningen under träning. För omstart, dubbelklicka på skärmens ON/OFF-knapp. Använd ON/OFF–brytaren för att stänga av helt. Slå alltid av enheten fullständigt när den inte används.

Rengöring
Avlägsna vaginalproben efter avslutad träning, och rengör den noggrant.

Tvätta proben med varmvatten och rengöringsmedel, ANVÄND INTE KOKANDE VATTEN. Rengör noggrant och torka med en ren trasa. Får inte doppas helt i vätska. Avlägnsa inga delar.

Torka kontrollenheten med en fuktig trasa vid behov. Doppa aldrig kontrollenheten i vätska.

Förvaring
Förvara ALVA®, din personliga tränare, i dess förvaringsetui.

FAQ

Är den säker?
Ja, den är helt säker. Proben tillför mekanisk kraft i låga frekvenser och kommer inte att skada din kropp på något sätt. Vi rekommenderar dig ändå att läsa säkerhetsföreskrifterna för användning.

Vilka tillstånd behandlar ALVA®?
ALVA® bör i första hand användas för behandling av stressrelaterad inkontinens, men även andra tillstånd av urininkontinens kan behandlas.

Jag har tränat i flera veckor. Hur ska min uteckling se ut?
Bäckenbottenmuskulaturens utveckling varierar från person till person. Det finns inget sådant som en ''normal utveckling'': Följ våra rekommendationer och ha tålamod. Om du fortfarande upplever att du inte gör framsteg, kontakta din läkare.

Jag känner mig fulltränad, vad gör jag nu?
Fantastiskt! Behåll din styrka genom att träna en gång om dagen, 2-3 dagar per vecka.

Bäckenbotten bör tränas livet igenom!

FRÅGOR FÖR FELSÖKNING

Varför känns vibrationen starkt men ineffektivt?
Du kan pröva att föra in proben på nytt.

Varför känns inte vibrationen tillräckligt starkt ens vid hög intensitet?
Du kanske behöver byta batterier.

När jag slår på enheten fungerar inte ON/OFF touch-knappen.
Se till att du inte vidrör skärmen när enheten slås på. Stäng av och försök igen. Se till att inte vidröra skärmen när enheten slås på med ON/OFF-knappen.

För fler felsökningsfrågor, information och tips, se: http://www.vibrasense.no.

TEKNISKA DATA

Utrustning:
Bildskärm: LCD-pekskärm
Elförsörjning spänning: DC 6V
Elförbrukning: Stand-by 36 mA, max 300 mA
Probe: Medicinsk utrustning av typ BF
Automatisk avstängning: 2 minuter

Program, specifikationer:
Program 1
Program 2

Intensitet, specifikationer:

Low (låg) frekv.	30 Hz
Medium (medel) frekv.	40 Hz
High (hög) frekv.	50 Hz

Programlängd:

Program 1:
Contract: 5 sekunder
Relax: 10 sekunder
Upprepningar: 20
Total tid: ***5 minuter***

Program 2:
Contract: 8 sekunder eller mindre, beroende på din uthållighet
Relax: 10 sekunder
Upprepningar: 1-20, beroende på din styrka och uthållighet
Maximal total tid: ***6 minuter***

Miljövillkor för förvaring och transport:

Temperatur:	-20ºC - +50ºC
Fuktighet:	20% - 90% @ 30ºC – icke kondenserande
Atmosfäriskt tryck:	700 - 1060 hPa

Miljövillkor för användning:
Temperatur: 5ºC - +40ºC

VIBRASENSE AS

VibraSense utvecklar och tillverkar ALVA®, en produkt för behandling av kvinnor som lider av stressrelaterad inkontinens. ALVA® är utvecklad i nära samarbete med medicinsk och teknisk expertis. Resultatet är en högeffektiv apparat som är lätt att använda. Den kombinerar traditionell styrketräning med vibration, och ökar på så sätt aktiviteten i bäckenbottens neuromuskulära system.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORWAY

Phone: (+47) 91 00 16 63
Fax: (+47) 73 83 71 80
E-mail: post@vibrasense.no
Web: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING

PROGRAM 1

Program 1 (P1) fungerar oberoende av användarens kontraktionsstyrka.

Intervall av kontraktion (5 sekunder) och vila (10 sekunder) är förprogrammerade, och proben vibrerar automatiskt under kontraktionsperioden.

PROGRAM 2

Program 2 (P2) är beroende av användarens kontraktionskraft.

P2 startar med en inledande kontraktion som mäter den maximala styrkan och kalibererar programmet. Om proben inte avläser tillräckligt med kraft, byter ALVA® automatiskt till program 1.

Under träning behöver du överskrida 50 % av din initiala/kalibreringskontraktion för att starta vibrationen.

Kontraktionstiden pågår så länge som din avgivna styrka överskrider 50% av den initiala styrkan, men inte längre än 8 sekunder.

När din kontraktion faller under 50%, stannar vibrationen av och du får 10 sekunders vila.

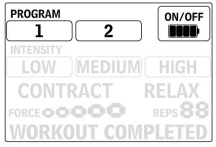
När du inte längre klarar att överskrida 50% vid början av dina kontraktioner, avslutas programmet och WORKOUT COMPLETED tänds.

INSTRUKTIONER FÖR ANVÄNDNING -skärmbilder

1. Slå på

Kontrollenenhet som slagits på med **ON/OFF**-brytaren på kontrollenhetens vänstra sida. Tryck **ON/OFF** på skärmen.

2. Välj program



Nästa val, **PROGRAM 1** och **PROGRAM 2**, tänds. Välj program genom att trycka **1** eller **2** på skärmen.

3. Välj intensitet

Exempel - program 1

Nästa val, **LOW**, **MEDIUM** och **HIGH**, tänds. Välj önskad intensitet genom att trycka på **LOW**, **MEDIUM** eller **HIGH** på skärmen.

4. Programmet startar

Exempel - program 1 och low intensitet

Programmet är klart för start. **FORCE** och **REPS** ät tända. Programmet startar strax.

P1: CONTRACT är tänd och **REPS** ändras till **1**.
Kontrahera så länge som proben vibrerar (5 sekunder). Styrkan mäts och visas kontinuerligt.

P2: CONTRACT blinkar och **REPS** stannar vid **0**.
Denna kontraktion är avsedd för kalibrering, och mäter din maximala styrka. Kontraktionen följs av 10 sekunder **RELAX** innan den första beräknade kontraktionen.

---

5. Relax

Exempel - program 1 och low intensitet

Kontraktionen följs av 10 sekunders **RELAX**.

P2: I program 2 är kontraktionstiden 8 sekunder. Men om du faller under 50 % av din kalibrerade styrka under dina 8 sekunder av kontraktion, upphör vibrationen och följs av relax –även om din kontraktion inte varade i 8 sekunder.

Under **RELAX** fungerar **FORCE**-baren som en räknare som visar tiden (10 sekunder) för att bli klar för nästa kontraktion. (2 sekunder per symbol).

6. Träning klar

Exempel - program 1 och low intensitet

Exempel - program 2 och high intensitet

P1: 20 reps utförda. Reps har löpt från 1 till 20, och din träning är klar.

P2: När du är utmattad och inte kan uppbåda tillräckligt mycket styrka, eller när du slutfört 20 reps, avslutas programmet och din träning är klar

SUOMI

ESITTELY

Tehokas kuntolaite lantionpohjan lihasten harjoittamiseen.

ALVA® on henkilökohtainen kuntolaite, joka opastaa lantionpohjan lihasten tehokkaaseen harjoittamiseen. Lantionpohjan lihaksia jännitettäessä ALVA®-anturi alkaa värähdellä. Värähtely kiihdyttää hermo-lihasjärjestelmän toimintaa, jolloin jokaiseen lihassupistukseen osallistuu useampia lihaksia. Jokainen lihassupistus on siten tehokkaampi kuin perinteiset lantionpohjan lihasten harjoitukset.

Lääkinnällinen silikonianturi tunnistaa supistusten voimakkuuden lihasten jännittyessä ja näyttää niiden tehon ohjauslaitteessa.

ALVA® on kehitetty tiiviissä yhteistyössä terveydenhoitoalan ammattilaisten kanssa ja se on suunniteltu kaikille naisille.

ALVA® on paristokäyttöinen (4 AAA-koon paristoa) ja tarkoitettu vain henkilökohtaiseen käyttöön.

Ennen ALVA®-laitteen käyttöä on tärkeää lukea tämä opas huolellisesti. Siinä ovat kaikki laitteen turvalliseen ja asianmukaiseen käyttöön tarvittavat tiedot.

TARKISTA SEURAAVA SISÄLTÖ

*** 1 X ALVA-ohjauslaite**
*** 1 X ALVA-vagina-anturi**
*** 4 AAA-koon paristoa**
*** 1 X opas: Käyttöohjeet**
*** 1 X kuljetuspussi**

VAROTOIMET JA VASTA-AIHEET

* Älä käytä laitetta, jos sinulla on sydämentahdistin.
* Keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä, jos sinulla on sydänoireita, epilepsia, diagnosoimatonta kipua tai minkäänlaisia epäilyksiä asiasta.
* Älä käytä laitetta raskauden aikana tai kuuteen viikkoon synnytyksen jälkeen.
* Älä käytä laitetta, jos sinulla virtsatie- tai emätintulehdus.
* Jos jokin ALVA®-laitteen käytössä huolettaa sinua, älä epäröi ottaa yhteyttä VibraSenseen puhelimella: +47 91 00 16 63 tai sähköpostilla: post@vibrasense.no.

YLEISIÄ VAROTOIMIA

* Käytä laitetta vasta kun olet lukenut nämä ohjeet.
* Älä upota laitetta mihinkään nesteeseen.
* Älä yritä avata laitetta.
* Käytä vain AAA-koon alkaliparistoja.
* Poista paristot, jos laite on pidemmän ajan poissa käytöstä.
* Älä käytä laitetta tulen läheisyydessä.
* Älä käytä vahingoittunutta laitetta. Ota yhteyttä valmistajaan.
* Älä käytä laitetta samanaikaisesti muiden lantiolihaslaitteiden kanssa.
* ALVA® on vain henkilökohtaiseen käyttöön eikä sitä saa käyttää useamman henkilön kesken tulehduksien estämiseksi.
* Anturin liitintä ei saa kytkeä muuhun laitteeseen kuin ALVA®-ohjauslaitteeseen.
* Hävitä laite ja paristot paikallisia säädöksiä noudattaen.
* ALVA® on luokiteltu lääkinnälliseksi sähkölaitteeksi, jonka suhteen on noudatettava erityisiä varotoimia - lue Käyttöohjeet. Kannettavat radiotaajuusvälineet voivat vaikuttaa laitteen toimintaan.

ALVA®-VAGINA-ANTURI

* Käytetään vain ALVA®-ohjauslaitteen kanssa.
* ALVA®-vagina-anturi on kulutustavara. Hygienian ja kulumisen vuoksi suosittelemme sen vaihtamista puolen vuoden välein.
* ALVA®-vagina-anturi on päällystetty 100-prosenttisella silikonilla ja sen kanssa voidaan tarvittaessa käyttää silikoni- tai vesipohjaisia liukuvoiteita.

ALVA®-LAITTEEN OHJAIMET (kuva **A**)

Kytkimet: ① **ON/OFF** (virta päälle ja pois)
② **ÄÄNI** päällä/poissa

Nestekidenäyttö: Toimii sekä harjoitusten näyttönä että ohjelman valitsimena.

Näytöllä on: 6 kosketuspainiketta (ääriviivoin rajatut alueet):
③ **ON/OFF**-painike näytölle
④ Ohjelmien valitsimet: **1** ja **2**
⑤ Voimakkuuden valitsimet: **LOW**, **MEDIUM** ja **HIGH** (matala, keskitaso ja korkea)

Kosketuspainikkeita käytetään ohjelmaa valittaessa, ja tehdyt valinnat jäävät näytölle valaistuina.

HARJOITUSTEN MERKIT

CONTRACT **RELAX**
SUPISTUS RENTOUTUS
Harjoituksen aikana näytöllä vaihtelevat CONTRACT ja RELAX.
Näyttö ohjaa harjoitusta ja kertoo, koska lihaksia jännitetään ja koska rentoutetaan.

VOIMA TOISTOT
Lihassupistusten voima näytetään FORCE-palkissa ja toistojen määrä lasketaan kohdassa REPS. Suurin teo on 5 valaistua merkkiä.

RELAX
VOIMA RENTOUTUS
RELAX-vaiheessa FORCE-palkki toimii laskurina, joka näyttää ajan (10 sekuntia) seuraavaan supistukseen valmistautumiseen.

WORKOUT COMPLETED
HARJOITUS SUORITETTU
Harjoituksen lopussa WORKOUT COMPLETED -teksti näkyy valaistuna.

KOKOAMISVAIHE (kuva **B**)

⑥ Paina paristokotelon luukkua, liu'uta se auki ja asenna paristot. Varmista, että plus-napa (+) on oikein päin. Sulje luukku.

⑦ Yhdistä vagina-anturi työntämällä johto/liitin ohjauslaitteen alareunaan.

LANTIONPOHJAN HARJOITTAMINEN

Lantionpohjan harjoittaminen auttaa vahvistamaan lantionpohjan lihaksia. Lihasten stimulointi vahvistaa niitä niin kuin kehon kaikkia muitakin lihaksia. Vahvat lantionpohjan lihakset auttavat naista hallitsemaan rakkonsa paremmin, tekevät vaginasta kiinteämmän ja lisäävät tuntemuksia yhdynnän aikana.

Yhdellä kolmesta naisesta esiintyy jossain vaiheessa elämää virtsanpidätysongelmia eli inkontinenssia. Ne voivat ilmaantua koska tahansa, mutta ovat yleisimpiä vanhetessa, synnytyksen jälkeen ja vaihdevuosien aikana. Pidätysongelmien vakavuus vaihtelee.

Pidätysongelmia on eri tyyppisiä. Yleisimpiä ovat ponnistusinkontinenssi, pakkoinkontinenssi ja sekamuotoinen inkontinenssi.

ALVA® hoitaa pääasiassa ponnistusinkontinenssia. Ponnistusinkontinenssille tyypillistä on pienten virtsamäärien karkailu aivastaessa, yskiessä, nauraessa, nostaessa raskaita taakkoja tai urheilun aikana.

ALVA® on suunniteltu avuksi vahvistamaan lantionpohjan lihaksia tehokkaammin lihassupistusten aikana tapahtuvan värähtelyn avulla. Ohjelmia on kaksi ja molemmissa on kolme voimakkuutta.

ALVA®-anturi toimii sisäisenä lihasten vahvistajana, joka kohdistaa lantionpohjan lihaksiin värähtelyä harjoittelun aikana.

Monien naisten on vaikea paikallistaa lantionpohjan lihaksiaan, tai lihaksissa voi olla voimaa vähän tai ei ollenkaan. Perinteiseen lantionpohjan lihasten harjoittamiseen yhdistetyn värähtelyn avulla lantionpohja on helpompi paikallistaa ja tuntea.

MILLOIN ALVA®-LAITETTA KÄYTETÄÄN

*** Vakavissa ongelmissa:**
Kahdesti joka päivä 8-12 viikon ajan

*** Lievissä ongelmissa:**
Kerran päivässä

*** Vähäisiin ongelmiin tai ennaltaehkäisyyn:**
Kerran päivässä 2-3 päivänä viikossa

Lihasvoiman lisäämiseksi on tärkeää antaa lihasten levätä harjoituksen jälkeen. Jos harjoittelet useammin kuin kerran päivässä, odota muutama tunti harjoitusten välissä.

ALVA®-laitetta EI pidä käyttää:
* Kuukautisten aikana
* Virtsatie- ja emätintulehduksen aikana
* Raskauden aikana
* Sydämentahdistinta käytettäessä
* Jos sinulla on sydänoireita, keskustele lääkärin kanssa ennen käyttöä

Tutustu varotoimiin ja vasta-aiheisiin ennen ALVA®-laitteen ensimmäistä käyttöä. Ota epäröimättä yhteyttä valmistajaan, jos jokin asia epäilyttää.

LANTIONPOHJAN HARJOITTAMINEN ALVA®-LAITTEELLA

Työnnä anturi sisään (kuva **C**)
Työnnä vagina-anturi sisään kuvan mukaisesti.

Kytke laitteeseen virta (kuva **A**)
① Kytke virta ohjauslaitteeseen **ON/OFF**-kytkimellä.
② Tuloäänen voi kääntää päälle ja pois äänikytkimellä.

Valitse ohjelma
OHJELMA 1:
Valitse ohjelma 1, jos lantionpohja on heikko eli lantionpohjan lihaksissa on vähän tai ei ollenkaan voimaa, tai haluat harjoitella automaattisesti tarkkailematta ohjauslaitetta. Automaattinen värähtely 5 sekuntia, rentoutus 10 sekuntia, 20 toistoa.

OHJELMA 2:
Valitse ohjelma 2, jos pystyt jännittämään lantionpohjan lihaksia.
Ohjelma säädetään ja kalibroidaan aluksi mitatun lihassupistusten voiman mukaan. Seuraavien lihassupistusten on ylitettävä alun kalibroinnissa mitattu teho 50 %:lla värähtelyn aikaansaamiseksi. Ellei supistus saavuta tätä tasoa, värähtely lakkaa ja ohjelmaa siirtyy RELAX-vaiheeseen. Suurin supistus/värähtelyaika on 8 sekuntia. Ellei 50 %:n tasoa saavuteta supistuksen alussa tai kun toistoja on tehty 20, ohjelma päättyy ja teksti WORKOUT COMPLETED syttyy.

Valitse voimakkuus
Kaikki kolme voimakkuutta, matala, keskitaso ja korkea, ovat toonisen vibraatiorefleksin taajuudella. Kaikki voimakkuudet ovat siten tehokkaita. Aloita matalasta ja etsi itsellesi sopiva voimakkuus. Korkealla voimakkuudella värähtely on kovempaa ja nopeampaa.

Ohjelman päättyminen
Ohjelman lopussa ALVA® kytkee automaattisesti näytön pois päältä. Koko laite kytketään pois päältä ON/OFF-kytkimellä. Harjoittelun aikana laitteen voi aina käynnistää uudelleen tai kytkeä pois päältä. Laite käynnistetään uudelleen napauttamalla näytön ON/OFF-kytkintä kahdesti. Koko laite kytketään pois päältä ON/OFF-kytkimellä. Kytke aina laite kokonaan pois päältä kun se ei ole käytössä.

Puhdistaminen
Harjoituksen jälkeen vagina-anturi poistetaan ja puhdistetaan huolellisesti. Anturi pestään lämpimällä vedellä ja saippualla - KIEHUVAA VETTÄ EI SAA KÄYTTÄÄ. Anturi huuhdellaan huolellisesti ja kuivataan puhtaalla pyyhkeellä. Laitetta ei saa kokonaan upottaa nesteeseen. Laitteesta ei saa poistaa osia.

Ohjauslaite pyyhitään tarvittaessa kostealla liinalla. Ohjauslaitetta ei koskaan saa upottaa nesteeseen.

Säilytys
Pidä henkilökohtainen kuntolaitteesi ALVA® kuljetuspussissa.

USEIN KYSYTTYJÄ KYSYMYKSIÄ

Onko se turvallinen?
Kyllä, täysin turvallinen. Anturi käyttää matalataajuuksista mekaanista voimaa eikä vahingoita kehoa millään tavalla. Suosittelemme kuitenkin lukemaan varotoimet ennen käyttöä.

Mitä oireita ALVA®-laitteella voidaan hoitaa?
ALVA®-laite sopii parhaiten ponnistusinkontinenssin hoitoon, mutta muitakin virtsanpidätysongelmia voidaan hoitaa.

Olen harjoitellut useita viikkoja. Millaista edistyksen pitäisi olla?
Lantionpohjan lihasten voiman kehitys on yksilöllistä, joten mitään normaalin edistyksen mittaria ei ole. Noudata suosituksia ja ole kärsivällinen. Jos et kuitenkaan tunne edistyväsi, keskustele lääkärin kanssa.

Tunnen itseni täysin harjoitelleeksi, mitä nyt?
Hienoa! Ylläpidä voimaa harjoittelemalla kerran päivässä 2-3 kertaa viikossa.

Lantionpohjaa pitäisi harjoittaa koko elämän ajan!

VIANETSINTÄKYSYMYKSIÄ

Miksi värähtely tuntuu voimakkaalta, mutta tehottomalta?
Anturi pitää ehkä sijoittaa toisella tavalla.

Miksei värähtely tunnu riittävältä korkeallakaan voimakkuudella?
Paristot pitää ehkä vaihtaa.

Kun kytken laitetta päälle, ON/OFF-kosketuspainike ei toimi.
Kosketat ehkä näyttöä kytkiessäsi laitetta päälle. Kytke virta pois ja yritä uudelleen. Varmista, ettet kosketa näyttöä kytkiessäsi laitetta päälle virtakytkimellä.

TEKNISET TIEDOT

Laitteen tyyppi:
Näyttö: Nestekidekosketusnäyttö
Virtalähteen jännite: DC 6 V
Virrankulutus: valmiustilassa 36 mA, suurin kulutus 300 mA
Anturi: tyypin BF lisäosa
Automaattinen virrankatkaisu: 2 minuuttia

Ohjelmien tiedot:
Ohjelma 1
Ohjelma 2

Tiedot voimakkuudesta:
Matala taajuus: 30 Hz
Keskitaajuus: 40 Hz
Korkea taajuus: 50 Hz

Ohjelman kesto:

Ohjelma 1:	**Ohjelma 2:**
Supistus: 5 sekuntia	*Supistus: 8 sekuntia tai vähemmän käyttäjän kunnosta riippuen*
Rentoutus: 10 sekuntia	*Rentoutus: 10 sekuntia*
Toistoja: 20	*Toistoja: 1-20 käyttäjän voimasta ja kunnosta riippuen*
Aika yhteensä: ***5 minuuttia***	*Aika yhteensä korkeintaan:* ***6 minuuttia***

Säilytys- ja kuljetusolot:

Lämpötila:	-20°C - +50°C
Ilmankosteus:	20% - 90% kun lämpötila on 30°C - ei kondensaatiota
Ilmanpaine:	700 - 1060 hPa

Käyttöolot:

Lämpötila:	5°C - +40°C

VIBRASENSE AS

VibraSense kehittää ja valmistaa ALVA®-laitetta, joka on ponnistusinkontinenssista kärsiville naisille suunnattu tuote. ALVA® on kehitetty tiiviissä yhteistyössä lääketieteen ja tekniikan ammattilaisten kanssa. Tuloksena on erittäin suorituskykyinen ja helppokäyttöinen laite. Se yhdistää perinteisen voimaharjoittelun värähtelyyn ja lisää siten lantionpohjan hermo-lihasjärjestelmän toimintaa.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORJA

Puhelin: (+47) 91 00 16 63
Faksi: (+47) 73 83 71 80
Sähköposti: post@vibrasense.no
Verkkosivu: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

KÄYTTÖOHJEET

OHJELMA 1

Ohjelma 1 ei riipu käyttäjän lihassupistusten voimasta.

Supistus (5 sekuntia) ja rentoutus (10 sekuntia) ovat valmiiksi ohjelmoidut ja anturi värähtelee automaattisesti supistusvaiheen aikana.

OHJELMA 2

Ohjelma 2 riippuu käyttäjän lihassupistusten voimasta.

Ohjelma 2 alkaa alkusupistuksella, jolla mitataan käyttäjän maksimivoima ja kalibroidaan ohjelma. Ellei anturi havaitse riittävää voimaa, ALVA® siirtyy automaattisesti ohjelmaan 1.

Harjoittelun aikana on ylitettävä 50 % alku/kalibrointisupistuksen voimatasosta värähtelyn aloittamiseksi.

Supistusvaihe kestää niin kauan kuin käytetty voima ylittää 50 % alun voimatasosta, mutta ei enempää kuin 8 sekuntia.

Kun supistuksen voima jää alle 50 %:iin, värähtely lakkaa ja seuraa 10 sekunnin rentoutusvaihe.

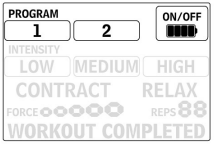
Kun et pysty ylittämään 50 %:a alun voimatasosta, ohjelma päättyy ja näytölle syttyy WORKOUT COMPLETED.

KÄYTTÖOHJEET - näytön näkymät

1. Virran kytkeminen

Ohjauslaite käynnistetään **ON/OFF-kytkimellä**, joka on ohjauslaitteen vasemmassa reunassa. Paina näytön **ON/OFF**-painiketta.

2. Ohjelman valinta



Näytölle syttyvät vaihtoehdot **PROGRAM 1** ja **PROGRAM 2**. Valitse ohjelma painamalla näytön painiketta **1** tai **2**.

3. Voimakkuuden valinta

Esimerkki: ohjelma 1

Näytölle syttyvät vaihtoehdot **LOW**, **MEDIUM** ja **HIGH** (matala, keskitaso ja korkea). Valitse haluttu voimakkuus painamalla näytön painiketta **LOW**, **MEDIUM** tai **HIGH**.

4. Ohjelma alkaa

Esimerkki: ohjelma 1 ja matala voimakkuus

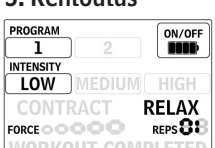
Ohjelma on valmis alkamaan. **FORCE** ja **REPS** (voima ja toistot) syttyvät näytölle. Ohjelma alkaa hetken kuluttua.

Ohjelma 1: CONTRACT syttyy ja **REPS**-kohtaan vaihtuu **1.** Jännitä lihaksia niin kauan kuin anturi värähtelee (5 sekuntia). Lihassupistuksen voima mitataan ja se jää näytölle.

Ohjelma 2: CONTRACT vilkkuu ja **REPS**-kohtaan jää **0.** Lihassupistus on kalibrointia on varten, jolla mitataan maksimivoima. Lihassupistusta seuraa 10 sekunnin **RELAX**-vaihe ennen ensimmäistä laskettavaa supistusta.

---

5. Rentoutus



Esimerkki: ohjelma 1 ja matala voimakkuus

Lihassupistusta seuraa 10 sekunnin **RELAX**-vaihe, joka näkyy näytöllä.

Ohjelma 2: Ohjelmassa 2 supistus kestää 8 sekuntia. Jos kuitenkin tämän 8 sekunnin aikana supistuksen voima jää alle 50 %:iin kalibroidusta voimasta, värähtely lakkaa ja seuraa rentoutusvaihe, vaikka supistus olisi kestänyt alle 8 sekuntia.

RELAX-vaiheen aikana **FORCE**-palkki toimii laskurina, joka laskee 10 sekuntia aikaa valmistautua seuraavaan supistukseen. (2 sekuntia/merkki).

6. Harjoitus suoritettu

Esimerkki: ohjelma 1 ja matala voimakkuus

Esimerkki: ohjelma 2 ja korkea voimakkuus

Ohjelma 1: 20 toistoa suoritettu. Toistot 1-20 on suoritettu ja harjoitus on lopussa.

Ohjelma 2: Kun olet uupunut etkä pysty tuottamaan tarpeeksi voimaa tai kun olet suorittanut 20 toistoa, ohjelma päättyy ja harjoitus on suoritettu loppuun.

DEUTSCH

ÜBER DAS GERÄT

Hochleistungsübungsgerät zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

ALVA® ist ein persönliches Übungsgerät, das Sie durch ein effektives Beckenbodenmuskeltraining führt. Sobald Sie Ihren Beckenboden zusammenziehen, beginnt die ALVA®-Sonde zu vibrieren. Diese Vibration führt zu einer erhöhten Aktivität des neuromuskulären Systems, was wiederum bei jeder Kontraktion mehr Muskeln beteiligt. Dadurch ist jede Kontraktion effektiver als traditionelle Beckenbodenübungen.

Die Sonde aus medizinischem Silikon erkennt Ihre Kontraktionskraft anhand Ihrer Muskelanspannung, und zeigt die angewandte Kraft auf der Steuereinheit an.

ALVA® wurde in enger Zusammenarbeit mit medizinischem Fachpersonal entwickelt, und ist so gestaltet, dass es von jeder Frau verwendet werden kann.

ALVA® ist batteriebetrieben (4 AAA-Batterien) und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Es ist wichtig, dass Sie diese Gebrauchsanweisung vor der ersten Benutzung des ALVA® sorgfältig durchlesen. Darin sind sämtliche Informationen enthalten, die Sie für eine sichere und ordnungsgemäße Anwendung des Geräts benötigen.

ÜBERPRÜFEN SIE DEN LIEFERUMFANG AUF FOLGENDEN INHALT

* 1 x ALVA-Steuereinheit
* 1 x ALVA-Vaginalsonde
* 4 x AAA-Batterien
* 1 x Anleitung: Gebrauchsanweisung
* 1 x Tragetasche

VORSICHTSMASSNAHMEN UND GEGENANZEIGEN

* Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Sie einen Herzschrittmacher tragen.
* Falls Sie an einer Herzerkrankung, Epilepsie oder undiagnostizierten Schmerzen leiden, oder bei Ihnen aus anderen Gründen Zweifel bestehen, ziehen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt zu Rate.
* Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Sie schwanger sind bzw. bis 6 Wochen nach der Geburt.
* Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Sie an einer Harnwegs- oder Vaginalinfektion leiden.
* Bei etwaigen Bedenken hinsichtlich der Benutzung des ALVA®, zögern Sie bitte nicht, sich mit VibraSense entweder per Telefon: (+47) 91 00 16 63 oder per E-Mail: post@vibrasense.no in Verbindung zu setzen.

ALLGEMEINE VORSICHTSMASSNAHMEN

* Verwenden Sie das Gerät nicht, ohne die Gebrauchsanweisung vorher gelesen zu haben.
* Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser bzw. sonstige Flüssigkeiten ein.
* Versuchen Sie nicht, das Gerät zu öffnen.
* Falls das Gerät für längere Zeit nicht genutzt wird, entfernen Sie die Batterien.
* Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Feuer.
* Falls das Gerät beschädigt ist, benutzen Sie es nicht und kontaktieren Sie Ihren Lieferanten.
* Verwenden Sie das Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten zur Unterstützung des Beckenbodens.
* ALVA® ist ausschließlich für den alleinigen Gebrauch bestimmt und darf aufgrund des erhöhten Infektionsrisikos nicht von mehreren Personen benutzt werden.
* Das Kabel der Sonde dient ausschließlich zur Verbindung mit der ALVA®-Steuereinheit und darf nicht mit anderen Geräten verbunden werden.
* Entsorgen Sie das Gerät und die Batterien gemäß der für Ihren Ort zutreffenden Entsorgungsrichtlinien.
* ALVA® wurde als medizinisches elektrisches Gerät klassifiziert, für welches besondere Vorsichtsmaßnahmen gelten, die Sie bitte der "Gebrauchsanweisung" entnehmen.
* Die Leistung des Geräts kann durch tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte beeinträchtigt werden.

ALVA®-VAGINALSONDE

* Nur in Verbindung mit der ALVA®-Steuereinheit zu verwenden.
* Die ALVA®-Vaginalsonde ist ein Verbrauchsartikel. Aus Gründen der Hygiene und Abnutzung, wird empfohlen, die Sonde alle 6 Monate auszutauschen.
* Die ALVA®-Vaginalsonde ist mit 100%igem Silikon überzogen und kann bei Bedarf mit einem Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis verwendet werden.

BEDIENTEILE DER ALVA®-STEUEREINHEIT (Abb. **A**)

Schalter:
① **ON/OFF (ein/aus)**
② **SOUND (Ton) ein/aus**

LCD-Bildschirm: Dient sowohl als Trainingsmonitor als auch zur Wahl des Programms.

Auf dem Bildschirm befinden sich:
6 Berührungstasten (umrandete Flächen):
③ Bildschirm **ON/OFF** (EIN/AUS)
④ Programmwahl: **1** und **2**
⑤ Wahl der Intensität: **LOW**, **MEDIUM** und **HIGH** (NIEDRIG, MITTEL und HOCH)

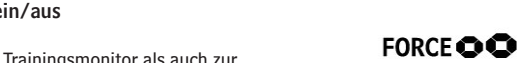
Die Berührungstasten werden für die Wahl des Programms verwendet, wobei dieses zur Information Ihrer Einstellungen aufgeleuchtet bleibt.

ANZEIGEN WÄHREND DES TRAININGS

CONTRACT RELAX

Während des Trainings zeigt der Bildschirm abwechselnd CONTRACT (zusammenziehen) und RELAX (entspannen) an.
Das ist Ihre Trainingsanleitung, die Ihnen sagt, wenn Sie Ihren Beckenboden zusammenziehen und wieder entspannen sollen.

Ihre Kontraktionskraft (FORCE) wird an einem Balken angezeigt und die Anzahl der Wiederholungen (REPS) gezählt. Die maximale Kraft ist an 5 aufgeleuchteten Zeichen zu erkennen.



Während der Entspannungsphase (RELAX), dient der Kontraktionskraftbalken (FORCE) als Zähler, der die Zeit (10 Sek.) bis zur nächsten Kontraktion zurückzählt.

WORKOUT COMPLETED

Am Ende einer Übungseinheit, leuchtet die Anzeige WORKOUT COMPLETED auf.

ZUSAMMENBAU DES GERÄTS (Abb. **B**)

⑥ Zum Einsetzen der Batterien, schieben Sie die Batterieabdeckung mit leichtem Druck zur Seite. Stellen Sie sicher, dass der positive (+) Pol der einzelnen Batterien richtig eingesetzt wurde. Bringen Sie die Abdeckung wieder an.
⑦ Schließen Sie die Vaginalsonde an der Steuereinheit an, indem Sie das Kabel/den Stecker an der Unterseite der Einheit einstecken.

TRAINIEREN DES BECKENBODENS

Das Training des Beckbodens verhilft zu einer Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Wie alle anderen Muskeln Ihres Körpers auch, werden sie stärker, je mehr sie stimuliert werden. Frauen mit einer starken Beckenbodenmuskulatur erfreuen sich einer besseren Kontrolle über ihre Blasenfunktion, einer höheren vaginalen Spannung sowie einem größeren Empfinden während des Geschlechtsverkehrs.

Eine von drei Frauen leidet im Laufe ihres Lebens an Inkontinenz. Sie kann zu jeder Zeit, jedoch am häufigsten mit zunehmendem Alter, nach Geburten und in der Menopause auftreten. Das Ausmaß der Inkontinenz kann dabei variieren.

Es gibt verschiedene Formen der Inkontinenz. Am häufigsten treten jedoch Stress-, Drang- und Mischinkontinenz auf.

In erster Linie dient ALVA® zur Behandlung von Stressinkontinenz. Stressinkontinenz kennzeichnet sich durch den unwillkürlichen Harnverlust in kleinen Mengen beim Niesen, Husten, Lachen, Heben von schweren Lasten oder bei sportlicher Betätigung.

ALVA® ist konzipiert, um Ihnen eine effektivere Stärkung Ihrer Beckenbodenmuskulatur durch Übertragung von Vibrationen während der Kontraktion des Beckenbodens zu ermöglichen. Zur Auswahl stehen Ihnen zwei Programme; mit jeweils drei Intensitätsstufen.

Die ALVA®-Sonde funktioniert wie ein interner Muskelstärker, indem Sie während des Trainings Vibrationen in Richtung Beckbodenmuskulatur aussendet.

Vielen Frauen fällt es schwer, die genaue Lage ihrer Beckenbodenmuskulatur zu bestimmen, bzw. haben viele Frauen keine oder nur wenig Kraft in ihrem Beckenboden. Durch das Zusammenspiel von Vibration und der traditionellen Beckenbodenmuskelkontraktion, können Sie Ihren Beckenboden nun viel leichter finden und spüren.

WIE OFT SOLLTE ALVA® VERWENDET WERDEN

* **Starke Probleme:**
  Täglich für 8-12 Wochen, 2-mal pro Tag

* **Mittelstarke Probleme:**
  Einmal täglich

* **Leichte Probleme/präventiv:**
  Einmal pro Tag, 2 bis 3 Tage die Woche

Für eine bessere Stärkung, ist es wichtig, dass die Muskeln nach den Übungen ruhen. Falls Sie am Tag mehr als eine Übungseinheit durchführen, lassen Sie zwischen den einzelnen Einheiten ein paar Stunden vergehen.

ALVA® sollte nicht verwendet werden:
* Während der Menstruation
* Falls Sie an einer Harnwegs- oder Vaginalinfektion leiden
* Bei Schwangerschaft
* Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen
* Falls Sie an einer Herzerkrankung leiden, ziehen Sie vor der Anwendung Ihren Arzt zu Rate.

Machen Sie sich vor der ersten Benutzung des ALVA® bitte mit den Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen vertraut.

Falls Sie irgendwelche Zweifel hegen, zögern Sie nicht und kontaktieren Sie Ihren Lieferanten.

VERWENDUNG DES ALVA® ZUR STÄRKUNG DES BECKENBODENS

Führen Sie die Sonde ein (Abb. **C**)

Führen Sie die Vaginalsonde wie abgebildet ein.

Schalten Sie die Steuereinheit ein (Abb. **A**)

① Drücken Sie den ON/OFF-Schalter, um die Steuereinheit einzuschalten.
② Mithilfe des ON/OFF-Schalters für den Ton, können die Eingabetöne abgeschaltet werden.

Programmwahl

PROGRAMM 1:
Anwendung bei schwachem Beckenboden, d.h. Sie haben keine oder nur wenig Kraft in Ihrer Beckenbodenmuskulatur; oder Sie wünschen eine automatisierte Trainingseinheit, ohne einen Blick auf die Steuereinheit werfen zu müssen.

Automatische Vibration 5 Sekunden, Entspannung 10 Sekunden, 20 Wiederholungen.

PROGRAMM 2:
Sie sind in der Lage, Ihre Beckenbodenmuskulatur zusammenzuziehen.

Eine erste Kontraktionskraft wird gemessen und zur Steuerung/Kalibrierung des Programms verwendet. Um die Vibration auszulösen, müssen Sie bei den nächsten Kontraktionen 50% Ihrer Erst-/Kalibrierungskontraktion übertreffen. Falls Sie während der Kontraktion unter diesen Wert fallen, wird die Vibration beendet und das Programm schaltet um auf RELAX. Die maximale Kontraktions-/Vibrationszeit beträgt 8 Sekunden. Falls es Ihnen nicht möglich ist, die Stufe der 50% zu Beginn der Kontraktion zu erreichen, oder sobald Sie einen Durchgang von 20 Wiederholungen abgeschlossen haben, wird das Programm beendet und WORKOUT COMPLETED angezeigt.

Wahl der Intensität

Alle drei Intensitäten, low, medium und high, lösen den sogenannten „tonischen Vibrationsreflex" aus, und sind folglich alle drei effektiv. Beginnen Sie mit der niedrigen Stufe und ermitteln Sie Ihre bevorzugten Einstellungen. Eine höhere Intensität bedeutet stärkere/schnellere Vibrationen.

Ende des Programms

Die ALVA®-Steuereinheit schaltet den Bildschirm nach Ende des Programms automatisch aus. Um das Gerät vollständig auszuschalten, benutzen Sie den ON/OFF-Schalter an der Seite des Geräts. Sie können das Gerät zu jeder Zeit während des Training neustarten bzw. ausschalten. Für einen Neustart, drücken Sie die ON/OFF-Berührungstaste auf Ihrem Bildschirm zweimal. Um das Gerät komplett auszuschalten, benutzen Sie den ON/OFF-Schalter an der Seite des Geräts. Schalten Sie das Gerät stets vollständig aus, sobald es nicht genutzt wird.

Cleaning

Nach beendetem Training, entfernen und reinigen Sie die Vaginalsonde gründlich.

Waschen Sie die Sonde mit warmen Seifenwasser. VERWENDEN SIE KEIN KOCHEND HEISSES WASSER! Spülen Sie die Sonde gründlich ab und benutzen Sie zur Trocknung ein sauberes Tuch. Tauchen Sie die Sonde nicht vollständig in Wasser bzw. andere Flüssigkeiten ein. Versuchen Sie nicht, irgendwelche Teile zu entfernen.

Wischen Sie die Steuereinheit bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Tauchen Sie die Steuereinheit keinesfalls in Wasser bzw. andere Flüssigkeiten ein.

Lagerung

Bewahren Sie Ihren persönlichen ALVA®-Trainer in der Tragetasche auf.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Ist die Anwendung sicher?
Ja, sie ist vollkommen sicher. Die Sonde überträgt mechanische Kräfte in niedrigen Frequenzbereichen und fügt Ihrem Körper somit keinerlei Schäden zu. Wir empfehlen Ihnen dennoch, die Vorsichtsmaßnahmen vor der Benutzung zu lesen.

Welche gesundheitlichen Einschränkungen können mit ALVA® behandelt werden?
ALVA® sollte primär zur Behandlung von Stressinkontinenz eingesetzt werden, jedoch können auch andere Formen der Harninkontinenz behandelt werden.

Ich trainiere bereits seit einigen Wochen. Wie sollte mein Fortschritt aussehen?
Der Aufbau der Stärke der Beckenbodenmuskulatur variiert von Person zu Person, sodass man von keinem „normalen" Fortschritt sprechen kann. Befolgen Sie unsere Empfehlungen und seien Sie ein wenig geduldig. Falls Sie dennoch das Gefühl haben, dass Sie keinen Fortschritt machen, ziehen Sie bitte Ihren Arzt zu Rate.

Ich bin vollständig trainiert, was sollte ich jetzt tun?
Das ist großartig! Behalten Sie Ihre Stärke durch Training an 2-3 Tagen die Woche, einmal am Tag bei.

Das Beckenbodentraining sollte ein Leben lang beibehalten werden!

FRAGEN ZUR FEHLERBEHEBUNG

Warum fühlt sich die Vibration zwar stark, aber doch uneffektiv an?
Sie müssen die Sonde möglicherweise neu positionieren.

Warum fühlt sich die Vibration selbst auf hoher Intensität nicht angemessen stark an?
Sie müssen die Batterien möglicherweise austauschen.

Wenn ich das Gerät anschalte, reagiert die ON/OFF-Berührungstaste nicht.
Sie haben die Taste wahrscheinlich während des Anschaltens des Geräts bereits gedrückt. Schalten Sie das Gerät wieder aus und versuchen Sie es erneut. Stellen Sie dabei sicher, dass Sie den Bildschirm während des Anschaltens nicht berühren.

TECHNISCHE DATEN

Gerätetyp:
Bildschirmanzeige: LCD-Berührungsbildschirm
Netzspannung: DC 6V
Stromverbrauch: Stand-by 36 mA, max. 300 mA
Sonde: Anwendungsteil vom Typ BF
Abschaltautomatik: 2 Min.

Programmspezifikationen:
Programm 1
Programm 2

Spezifikationen zu den Intensitäten:

Niedrige Frequenz	30 Hz
Mittelhohe Frequenz	40 Hz
Hohe Frequenz	50 Hz

Programmdauer:

Programm 1:	**Programm 2:**
Kontraktion: 5 Sek.	Kontraktion: 8 Sek. oder weniger, je nach Ausdauer
Entspannung: 10 Sek.	Entspannung: 10 Sek.
Wiederholungen: 20	Wiederholungen: 1-20, je nach Stärke und Ausdauer
Gesamtdauer: 5 Min.	Maximale Gesamtdauer: 6 Min.

Umgebungsbedingungen für Lagerung und Transport:

Temperatur:	-20°C - +50°C
Luftfeuchte:	20% - 90% bei 30°C - nicht kondensierend
Bezugsdruck:	700 - 1060 hPa

Umgebungsbedingungen für den Einsatz:

Temperatur:	5°C - +40°C

VIBRASENSE AS

VibraSense ist sowohl Entwickler als auch Hersteller von ALVA®, ein Produkt zur Behandlung von Frauen, die an Stressinkontinenz leiden. ALVA® wurde unter Einbringung von medizinischem und technischem Fachwissen entwickelt. Das Ergebnis ist ein hocheffektives und einfach zu bedienendes Gerät. Es kombiniert das traditionelle Stärkungstraining mit Vibrationen, und erhöht dabei die Aktivität im neuromuskulären System des Beckenbodens.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORWEGEN

Tel: (+47) 91 00 16 63
Fax: (+47) 73 83 71 80
E-Mail: post@vibrasense.no
Web: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

BEDIENUNGSANLEITUNG

PROGRAMM 1

Programm 1 (P1) hängt nicht von der Kontraktionskraft der Anwenderin ab.

Die Dauer für sowohl die Kontraktion (5 Sek.) als auch die Entspannung (10 Sek.) sind vorprogrammiert, wobei die Sonde während der Kontraktionsphase automatisch vibriert.

PROGRAMM 2

Programm 2 (P2) hängt von der Kontraktionskraft der Anwenderin ab.

P2 beginnt mit einer ersten Kontraktion, deren maximale Kraft zur Kalibrierung des Programms gemessen wird. Falls die Sonde nicht genügend Kraft registriert, schaltet die ALVA®-Steuereinheit automatisch auf Programm 1 um.

Während des Trainings, müssen Sie 50% Ihrer Erst-/Kalibrierungskontraktion übertreffen, damit die Vibration einsetzt.

Die Kontraktionsdauer hält solange Ihre angewandte Kraft mehr als 50% Ihrer Erstkontraktion beträgt an, jedoch maximal 8 Sekunden.

Falls Ihre Kontraktion unter die Stufe der 50% fällt, wird die Vibration beendet und eine Entspannungsphase von 10 Sekunden eingeleitet.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, die Stufe der 50% zu Beginn der Kontraktionen zu erreichen, wird das Programm beendet und WORKOUT COMPLETED angezeigt.

BEDIENUNGSANLEITUNG - Bildschirmelemente

1. Einschalten

Steuereinheit mithilfe des ON/OFF-Schalters an der linken Seite der Steuereinheit angeschaltet. Drücken Sie ON/OFF auf dem Bildschirm.

2. Programmwahl

Die nächsten Optionen, PROGRAM 1 und PROGRAM 2, leuchten auf. Wählen Sie das Programm, indem Sie 1 oder 2 auf dem Bildschirm drücken.

3. Wahl der Intensität

Bsp. - Programm 1

Die nächsten Optionen, LOW, MEDIUM und HIGH, leuchten auf. Wählen Sie die gewünschte Intensität durch Drücken von LOW, MEDIUM oder HIGH auf dem Bildschirm.

4. Programmbeginn

Bsp. - Programm 1 mit niedriger Intensität (low)

Das Progamm ist nun startbereit. FORCE und REPS leuchten auf. Das Programm startet in Kürze.

P1: CONTRACT leuchtet auf und REPS wechselt auf 1.
Ziehen Sie Ihren Beckenboden solange die Sonde vibriert (5 Sek.) zusammen. Die Kraft wird nun gemessen und fortlaufend angezeigt.

P2: CONTRACT blinkt und REPS bleibt auf 0.
Diese Kontraktion dient zur Kalibrierung und Messung Ihrer maximalen Kraft. Der Kontraktion folgt eine RELAX-Phase von 10 Sekunden, bevor die erste Kontraktion gezählt wird.

5. Entspannung

Bsp. - Programm 1 mit niedriger Intensität (low)

Der Kontraktion folgt eine **RELAX**-Phase von 10 Sekunden.

P2: In Programm 2 beträgt die Kontraktionsdauer 8 Sek. Falls Sie im Laufe der 8 Sekunden unter 50% Ihrer vorab gemessenen Kalibrierungskraft fallen, wird die Vibration beendet und eine Entspannungsphase folgt – auch wenn Sie Ihre Kontraktion keine 8 Sek. anhalten konnten.

Während der Entspannungsphase (**RELAX**), dient der Kontraktionskraftbalken (**FORCE**) als Zähler, der die Zeit (10 Sek.) bis zur nächsten Kontraktion zurückzählt
(2 Sek. pro Zeichen).

6. Ende der Übungseinheit

Bsp. - Programm 1 mit niedriger Intensität (low)

Bsp. - Programm 2 mit hoher Intensität (high)

P1: 20 Wiederholungen durchgeführt. Die Anzahl der Wiederholungen (Reps) ist von 1 auf 20 durchgelaufen. Sie haben das Ende der Übungseinheit erreicht.

P2: Falls Sie erschöpft sind und nicht mehr genügend Kraft aufbringen können, oder sobald Sie 20 Wiederholungen geschafft haben, schaltet sich das Programm aus und Sie haben das Ende der Übungseinheit erreicht.

ITALIANO

ALVA®

Dispositivo per esercizi ad alta prestazione per la formazione e l'allenamento dei muscoli del pavimento pelvico.

ALVA® è un dispositivo personale che ti guida, tramite esercizi efficaci, alla formazione dei muscoli pelvici. Al momento della contrazione del pavimento pelvico, la sonda ALVA® inizierà un'azione vibrante. Questa vibrazione produce un'attività più intensa nel sistema neuromuscolare, in modo da coinvolgere più muscoli ad ogni contrazione. Quest'azione vibrante rende ogni contrazione più efficacie rispetto al tradizionale sistema di esercizi per l'allenamento del pavimento pelvico.

La sonda medica al silicone rileva la sua forza di contrazione, alla flessione dei muscoli, e mostra la forza applicata sull'unità di controllo.

ALVA® è stato sviluppato in stretta collaborazione con gli operatori sanitari ed è progettato per tutte le donne.

ALVA® è alimentata a batteria (4 batterie AAA) ed è un dispositivo ad uso esclusivamente personale.

Prima di usare ALVA®, è importante leggere attentamente il manuale. Questo contiene tutte le informazioni necessarie per garantire un utilizzo sicuro e corretto dell'apparecchio.

CONTROLLARE I SEGUENTI COMPONENTI

*** 1 X unità di controllo ALVA**
*** 1 X sonda vaginale ALVA**
*** 4 X batterie AAA**
*** 1 X manuale: Istruzioni per l'uso**
*** 1 X custodia**

PRECAUZIONI E CONTROINDICAZIONI

* Non utilizzare se si dispone di un pacemaker.
* Contattare il proprio consulente medico prima dell'utilizzo, per verificare se si soffre di disturbi cardiaci, epilessia, dolori non diagnosticati o in caso di qualsiasi dubbio.
* Non utilizzare in caso di gravidanza, e non utilizzare fino a 6 settimane dopo il parto.
* Non utilizzare se si soffre di qualsiasi infezione vaginale o alle vie urinarie.
* Se avete dei dubbi riguardo all'utilizzo di ALVA® non esitate a contattare VibraSense al telefono: (+47) 91 00 16 63 o via e-mail: post@vibrasense.no.

PRECAUZIONI GENERALI

* Non utilizzare senza prima aver letto le istruzioni.
* Non immergere l'unità in qualsiasi tipo di liquido.
* Non tentare di aprire l'unità.
* Utilizzare solo batterie di tipo alcalino, AAA.
* Rimuovere le batterie se il dispositivo non viene utilizzato per un periodo lungo.
* Non utilizzare l'apparecchio (in vicinanza di fonti di calore) in presenza di incendio.
* Non utilizare se è danneggiato. Contattare il fornitore.
* Non utilizzare allo stesso tempo, con altri dispositivi di supporto pelvico.
* ALVA® è per uso individuale e non è da dividere con altri utenti, per la possibilità di contagio di infezioni.
* La sonda non deve essere collegata a nessun altro dispositivo che non sia l'unità di controllo ALVA®.
* Eliminare le attrezzature e le batterie secondo le normative locali.
* ALVA® è classificato come apparecchiatura elettromedicale e ha bisogno di particolari precauzioni, si prega quindi di leggere le "Istruzioni per l'uso" .
* Apparecchiature portatili e mobili di comunicazione RF possono influire sulle prestazioni del dispositivo.

ALVA® SONDA VAGINALE

* Solo per l'uso con ALVA® unità di controllo.
* ALVA® sonda vaginale è un articolo di veloce consumo. Per motivi di igiene e di usura si consiglia di cambiare la sonda ogni sei mesi.
* ALVA® sonda vaginale è coperto al 100% da silicone e può essere utilizzato, se necessario, con silicone o lubrificanti a base d'acqua.

CONTROLLI SU ALVA® (Fig. **A**)

Interruttori: ① **ON/OFF**
② **SUONO** on/off

Schermo LCD: Il monitor funziona sia come guida, sia per la selezione dei programmi.

Lo schermo contiene: 6 pulsanti a sfioramento (aree con contorno):
③ **ON/OFF** per lo schermo
④ Selezione Programma: **1** e **2**
⑤ Selezione Intensità:
LOW/BASSA, **MEDIUM**/MEDIA e **HIGH**/ALTA

I pulsanti touch sono utilizzati per la selezione del programma, e la vostra scelta resterà illuminata per visualizzare la selezione fatta.

SYMBOLS WHILE TRAINING

CONTRACT **RELAX**
CONTRARRE RILASSARE
Durante l'allenamento sul display si alterneranno CONTRACT (contrazione) e RELAX (rilassamento). Questa è la vostra guida per l'allenamento: vi informa su quando contrarre e quando rilassare.

FORCE **REPS** 88
FORZA RIPETIZIONI
La sua forza di contrazione verrà indicata sulla barra FORCE, e il numero di REPS (ripetizioni) viene contato. La forza massima è rappresentata da 5 simboli.

FORCE **RELAX**
FORZA RILASSARE
Durante il RELAX (rilassamento), la barra della FORCE funge da contatore, contando il tempo (10 sec) per la contrazione successiva.

WORKOUT COMPLETED
ESERCIZIO COMPLETATO
Alla fine della sessione di allenamento, la scritta WORKOUT COMPLETED si accende.

LA FASE DI ASSEMBLAGGIO (Fig. **B**)

⑥ Premere e far scorrere il coperchio per inserire le batterie. Assicurarsi che il lato positivo (+) sia correttamente allineato. Riporre il coperchio.

⑦ Collegare la sonda vaginale inserendo il cavo/spina nella parte inferiore dell'unità di controllo.

LA FORMAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

L'allenamento del pavimento pelvico aiuta a rinforzare i muscoli del pavimento pelvico. Come tutti gli altri muscoli nel vostro corpo, questi diventano più forti quanto più vengono stimolati. Le donne con forti muscoli del pavimento pelvico hanno un maggior controllo sulla propria vescica, inoltre aumentano il tono vaginale e godono di una più alta sensibilità durante i rapporti.

Una donna su tre soffre di incontinenza durante la vita. Questa può verificarsi in qualsiasi momento, ma avviene più comunemente in età adulta, dopo il parto e durante la menopausa. La gravità del problema può variare.

Ci sono diversi tipi di incontinenza. Le più comuni sono l'incontinenza da stress, l'incontinenza da urgenza e l'incontinenza mista.

ALVA® principalmente tratta l'incontinenza da stress. L'incontinenza da stress è caratterizzata da una piccola quantità di perdita di urina che può avvenire durante uno starnuto, un colpo di tosse, mentre si ride, si sollevano dei pesi o durante un esercizio fisico.

ALVA® è progettato per aiutare a rafforzare i muscoli del pavimento pelvico in modo più efficiente mediante l'applicazione di vibrazioni, durante la contrazione del pavimento pelvico. Esistono due tipi di programma, ciascuno con tre livelli di intensità.

La sonda ALVA® funziona come un rinforzo del muscolo interno, applicando vibrazioni ai muscoli del pavimento pelvico durante l'esercizio.

Molte donne hanno problemi a localizzare i propri muscoli del pavimento pelvico, o hanno poca e/o nulla forza nel proprio pavimento pelvico. Utilizzando le vibrazioni con i tradizionali esercizi di contrazione dei muscoli del pavimento pelvico, è più facile trovare e sentire il proprio pavimento pelvico.

QUANDO USARE ALVA®

*** Gravi problemi:**
Giornalmente 8-12 settimane, 2 volte al giorno

*** Problemi moderati:**
Una volta al giorno

*** Problemi leggeri / in modo preventivo:**
Una volta al giorno, 2-3 giorni la settimana

Per aumentare la forza, è importante che i muscoli riposino dopo l'esercizio. Se si fa più di una sessione al giorno, bisogna attendere un paio d'ore prima di compiere la sessione successiva.

ALVA® NON deve essere utilizzato:
* Durante il periodo mestruale
* Se si soffre di infezioni urinarie o vaginali
* Durante la gravidanza
* Se si utilizza un pacemaker
* Se si soffre di una qualsiasi malattia al cuore, in questo caso rivolgersi al proprio consulente medico prima dell'utilizzo.

Prima di usare ALVA®, si prega di avere familiarità con le precauzioni e le controindicazioni.

Se avete dei dubbi, non esitate a contattare il fornitore.

UTILIZZO DI ALVA® PER LA FORMAZIONE E L'ALLENAMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO

Inserire la sonda (Fig. C)

Inserire la sonda vaginale come illustrato.

Accensione (Fig. A)

① Utilizzare l'interruttore **ON/OFF** per accendere l'unità di controllo.
② Il suono iniziale può essere attivata o disattivato **ON/OFF** secondo l'opzione audio.

Selezione del programma

PROGRAMMA 1:
Da scegliere si ha un pavimento pelvico debole, cioè se si ha poca o nulla forza nei muscoli del pavimento pelvico, o se si desidera una sessione di allenamento automatizzata, senza la necessità di monitorare l'unità di controllo. Questa sessione consiste in vibrazioni automatiche di 5 sec, seguite da 10 sec di rilassamento. Il tutto viene ripetuto 20 volte.

PROGRAMMA 2:
Da scegliere se si è in grado di contrarre i propri muscoli del pavimento pelvico. La sonda è in grado di misurara una forza iniziale di contrazione, che è utilizzata per controllare / calibrare il programma. Per le successive contrazioni si dovrà superare il 50% della propria calibrazione forza/iniziale di contrazione per far si che si avvii la vibrazione. Se si scenda al di sotto di questo livello durante la contrazione, la vibrazione si interrompe e il programma passa a RELAX. Il tempo di massima contrazione / vibrazione è di 8 sec. Quando non si riesce a raggiungere il livello del 50% all'inizio della contrazione, o quando vengono terminate 20 ripetizioni, il programma si concluderà e la scritta WORKOUT COMPLETED si accenderà.

Selezionare l'intensità

Tutte e tre le intensità, bassa, media e alta, sono inserite nella finestra di frequenza del "riflesso di vibrazione tonica". Tutte le intensità sono efficaci. Iniziate da quella più bassa e trovate le impostazioni preferite. Maggiore intensità significa una più forte /più veloce vibrazione.

Fine del programma

Alla fine del programma, ALVA ® si spegnerà automaticamente sullo schermo. Per disattivare completamente il dispositivo, utilizzare l'interruttore ON / OFF. È sempre possibile riavviare o disattivare l'apparecchio durante l'allenamento. Per un riavvio, premere due volte il pulsante ON / OF sullo schermo. Per disattivarlo completamente, invece utilizzare l'interruttore ON / OFF. Ricordarsi di spegnere completamente il dispositivo quando non è in uso.

Pulizia

Dopo la fine dell'allenamento, rimuovere e pulire accuratamente la sonda vaginale. Lavare la sonda con acqua tiepida e sapone, NON USARE ACQUA BOLLENTE. Risciacquare accuratamente e asciugare con un panno pulito. Non immergere l'oggetto completamente nel liquido. Non rimuoverne le parti.

Pulire l'unità di controllo con un panno umido, se necessario. Non immergere l'unità di controllo in nessun liquido.

Immagazzinaggio
Custodire ALVA®, il vostro personal trainer, nell'apposita custodia.

FAQ

È sicuro?
Sì, è completamente sicuro. La sonda applica forze meccaniche a bassa frequenza e non danneggia il suo corpo in alcun modo. Noi consigliamo comunque di leggere le precauzioni prima dell'uso.

Per la risoluzione di quali problemi può essere utilizzato ALVA®?
ALVA® deve essere utilizzato principalmente per il trattamento dell'incontinenza da stress, ma può essere utilizzato anche per l'incontinenza urinaria.

Mi sono allenata per diverse settimane.
Come mi accorgo del progresso fatto?
Lo sviluppo della forza dei muscoli del pavimento pelvico varia da individuo a individuo, quindi non può essere descritto il modo in cui tale progresso avviene. Segua i nostri consigli e sia paziente. Se ancora ha la sensazione che non vi sia alcun progresso, si rivolga al proprio consulente medico.

Mi sento ben preparata, cosa faccio adesso?
Ottimo! Mantenga la sua forza esercitandosi una volta al giorno, 2-3 volte la settimana.

Si dovrebbe mantenere l'allenamento del pavimento pelvico per tutta la vita!

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Perché le vibrazioni si sentono forti, ma inefficaci
Potrebbe essere necessario riposizionare la sonda.

Perché le vibrazioni non si avvertono in modo sufficientemente forte, anche sulle alte intensità?
Potrebbe essere necessario sostituire le batterie.

Quando accendo il dispositivo, il pulsante ON/OFF touch non risponde al comando.
Potrebbe essere che venga toccato lo schermo quando ancora si accende il dispositivo. Spegnere e riprovare. Si assicuri di non toccare lo schermo mentre si accende l'apparecchio con il pulsante d'accensione.

DATI TECNICI

Apparecchiatura di tipo:
Display: LCD touch screen
Tensione di alimentazione: DC 6V
Consumo energetico: Stand-by 36 mA, max 300 mA
Sonda: Tipo BF applicata
Auto power-off: 2 min

Programma disciplinare:
Programma 1
Programma 2

Intensità specifica:
Low (bassa) Freq. 30 Hz
Medium (media) Freq. 40 Hz
High (alta) Freq. 50 Hz

Durata del programma:

Programma 1:
Contrazione: 5 sec
Rilassamento: 10 sec
Ripetizioni: 20
Tempo totale: 5 min

Programma 2:
Contrazione: 8 sec o meno, a seconda della capacità di resistenza
Rilassamento: 10 sec
Ripetizioni: da 1 a 20, a seconda della forza e della resistenza
Tempo totale massimo: 6 min

Condizioni ambientali per il deposito e il trasporto:

Temperatura:	-20 ° C - 50 ° C
Umidità:	20% - 90% @ 30 ° C - non a condensazione
Pressione atmosferica:	700 - 1060 hPa

Condizione ambientali per il funzionamento:

Temperatura:	5 ° C - +40 ° C

VIBRASENSE AS

VibraSense sviluppa e produce ALVA ®, un prodotto per il trattamento delle donne affette da incontinenza da stress. ALVA ® è stato sviluppato in stretta collaborazione con esperti nel settore medico e tecnico. Il risultato è uno strumento estremamente efficace e facile da utilizzare. Questo strumento combina il sistema tradizionale per rinforzare i muscoli del pavimento pelvico con le vibrazioni, aumentando così l'attività del sistema neuromuscolare del pavimento pelvico.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORWAY

Telefono: (+47) 91 00 16 63
Fax: (+47) 73 83 71 80
E-mail: post@vibrasense.no
Sito web: www.vibrasense.no
VAT No: NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

ISTRUZIONI OPERATIVE

PROGRAMMA 1

Programma 1 (P1) è indipendente da ogni forza di contrazione da parte dell'utente.

Contrazione(5 sec) e rilassamento (10 sec). Gli intervalli sono pre-programmati e la sonda vibra automaticamente durante il periodo di contrazione.

PROGRAMMA 2

Programma 2 (P2) dipende dalla forza di contrazione dell'utente.

P2 inizia con una contrazione iniziale che serve a misurare la massima forza e calibrare il programma. Se la sonda non registra una forza sufficiente, ALVA ® passerà automaticamente al programma 1.

Durante l'allenamento si dovrà superare il 50% della propria forza di contrazione iniziale per avviare la vibrazione.

Il periodo di contrazione durerà finché la propria forza applicata non sarà superiore al 50% della forza iniziale, ma comunque non durerà per più di 8 sec.

Quando la vostra contrazione scende al di sotto del 50%, la vibrazione si fermerà e seguiranno 10 sec per rilassarsi.

Quando non si è in grado di superare il 50% della forza iniziale della propria contrazione, il programma si interrompe e la scritta WORKOUT COMPLETED si accenderà.

ISTRUZIONI D'USO - immagini sullo schermo

1. Accendere

Unità di controllo attivata dall'interruttore ON/OFF sul lato sinistro della centralina. Premere ON/OFF sullo schermo.

2. Scegli il programma

Opzioni successive, PROGRAMMA 1 e PROGRAMMA 2, sono illuminate. Scegliere il programma premendo 1 o 2 sullo schermo.

3. Scegliere l'intensità

Es. - programma 1

Opzioni successive, basso LOW, medio MEDIUM e alto HIGH, sono accese. Scegliere l'intensità desiderata premendo low, medium o high sullo schermo.

4. Inizio programma

Es. - Programma 1 e bassa intensità

Il programma è pronto per iniziare. FORCE e REPS(ripetizioni) sono accese. Il programma si avvia automaticamente di seguito.

P1: CONTRACT (P1: CONTRAZIONE) è acceso e le REPS (ripetizioni) passano a 1. Contrarre per tutto il tempo in cui la sonda vibra (5 sec). La forza sarà misurata e verrà costantemente visualizzata.

P2: CONTRACT (P2: CONTRAZIONE) lampeggia e REPS si ferma a 0. Questa contrazione è per la taratura, ossia per la misurazione della MAX-force (forza massima). La contrazione è seguita da 10 sec di RELAX (rilassamento) per poi iniziare il conteggio della prima contrazione.

5. Relax (rilassamento)

Es. - Programma 1 e bassa intensità

La contrazione è seguita da 10 sec di RELAX (rilassamento) che vengono visualizzati sul display.

P2: Nel programma 2, il periodo di contrazione è di 8 sec. Ma se, durante gli 8 sec la vostra forza di contrazione scenda al di sotto del 50% della forza tarata precedentemente, la vibrazione si ferma ed è seguita da una fase di RELAX (rilassamento) – ciò avviene anche se la vostra contrazione non dura per 8 sec.

Durante la fase RELAX, la barra FORCE funzionerà come un contatore – vengono contati 10 secondi per iniziare la contrazione successiva. (2 sec per simbolo).

6. Allenamento completato

Es. - Programma 1 e bassa intensità

Es. - Programma 2 e alta intensità

P1: con 20 ripetizioni la sessione viene completata. Le ripetizioni passano da 1 a 20, ciò vuol dire che il suo allenamento è terminato.

P2: quando si è stanchi e non si riesce più a generare forza a sufficienza, o quando vengono completate 20 ripetizioni, il programma termina e il suo allenamento è concluso.r workout is completed.

FRANÇAIS

ALVA®

Appareil d'exercice haute performance pour l'entraînement des muscles du périnée (ou muscles pelviens).

ALVA® est un appareil d'entraînement personnel permettant de faire travailler efficacement les muscles du périnée. Lorsque vous contractez vos muscles pelviens, la sonde ALVA® se met à vibrer. Cette vibration génère une activité plus élevée dans le système neuromusculaire, sollicitant ainsi plus de muscles à chaque contraction. Ceci rend chaque contraction plus efficace que lors d'un entraînement traditionnel du périnée.

La sonde en silicone médical détecte votre puissance de contraction et l'affiche sur l'écran de contrôle.

ALVA® a été développé en étroite collaboration avec des professionnels de la santé. Son utilisation convient à toutes les femmes.

ALVA® fonctionne sur piles (4 piles AAA). Son utilisation est réservée à un usage personnel.

Assurez-vous d'avoir lu attentivement le présent manuel avant toute utilisation de l'appareil. Il contient toutes les informations nécessaires pour une utilisation sûre et correcte du matériel.

VÉRIFIEZ LES ÉLÉMENTS SUIVANTS

*** 1 unité de contrôle ALVA®**
*** 1 sonde vaginale ALVA®**
*** 4 piles AAA**
*** 1 mode d'emploi**
*** 1 housse de transport**

PRÉCAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

* Ne pas utiliser si vous portez un stimulateur cardiaque.
* Consultez votre médecin avant toute utilisation si vous souffrez de problèmes cardiaques, d'épilepsie, d'une douleur non diagnostiquée ou si vous avez le moindre doute.
* Ne pas utiliser si vous êtes enceinte ainsi que dans les 6 semaines suivant l'accouchement.
* Ne pas utiliser si vous souffrez d'une infection urinaire ou vaginale.
* Pour tout renseignement concernant l'utilisation d'ALVA®, n'hésitez pas à contacter VibraSense par téléphone au (+47) 91 00 16 63 ou par e-mail : post@vibrasense.no.

PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES

* Ne pas utiliser sans avoir lu le mode d'emploi.
* Ne pas immerger l'appareil dans un liquide quelconque.
* Ne pas tenter d'ouvrir l'appareil.
* Utiliser uniquement des piles alcalines de type AAA.
* Retirer les piles de l'appareil s'il n'est pas n'est pas utilisé pendant une longue période.
* Ne pas faire utiliser en présence de feu.
* Ne pas utiliser l'appareil s'il est endommagé. Contacter alors le fournisseur.
* Ne pas utiliser en même temps que d'autres appareils de stimulation pelvienne.
* ALVA® est réservé à un usage individuel. Il ne doit pas être partagé avec d'autres utilisateurs en raison des possibilités d'infections.
* Le connecteur de la sonde ne doit pas être branché à un autre appareil que l'unité de contrôle ALVA®.
* Jeter l'appareil et les piles conformément aux réglementations locales.
* ALVA® est un équipement médical électrique dont l'utilisation nécessite certaines précautions. Veuillez vous référer au mode d'emploi.
* Les téléphones portables ainsi que les équipements de communication mobiles (RF) peuvent affecter les performances de l'appareil.

ALVA® SONDE VAGINALE

* N'utiliser qu'avec l'unité de contrôle ALVA®.
* La sonde vaginale ALVA® est un équipement d'utilisation personnelle. Pour des raisons d'hygiène et du fait de l'usure naturelle, il est recommandé de changer la sonde tous les six mois.
* La sonde vaginale ALVA® est entièrement recouverte de silicone. Si nécessaire, elle peut être utilisée en contact avec du silicone ou avec des lubrifiants à base d'eau.

CONTRÔLES DE ALVA® (ill. A)

Interrupteur : ① **MARCHE/ARRÊT (ON/OFF)**
② **SON** marche/arrêt

Écran de contrôle LCD : suivi de l'entraînement et sélection des programmes.

Écran composé de 6 touches de fonctions:
③ **MARCHE/ARRÊT (ON/OFF)** de l'écran
④ Sélecteur de programme: **1** et **2**
⑤ Sélecteur d'intensité :
FAIBLE (**LOW**), MOYENNE (**MEDIUM**) ET HAUTE (**HIGH**)

Les boutons tactiles permettent de sélectionner les programmes. Un indicateur lumineux permet de visualiser les sélections actives.

EXPLICATIONS DES SYMBOLES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

CONTRACT RELAX

Lors de l'entraînement, l'écran de contrôle affiche en alternance les phases de CONTRACTION (CONTRACT) et de RELÂCHEMENT (RELAX). Veuillez vous y référer pour savoir à quel moment vous contracter et vous relâcher.

L'écran de contrôle affiche votre puissance de contraction ainsi que le nombre de répétitions effectuées. La puissance maximum est atteinte lorsque les 5 symboles sont allumés.

Lors de la phase de RELÂCHEMENT (RELAX), l'indicateur de puissance affiche le décompte (10 secondes) afin de vous permettre de vous préparer à la contraction suivante.

WORKOUT COMPLETED

À la fin de la séance d'entraînement, l'indicateur lumineux WORKOUT COMPLETED (ENTRAÎNEMENT TERMINÉ) s'allume.

ASSEMBLAGE (ill. **B**)

⑥ Appuyez sur le couvercle puis faites-le glisser afin d'insérer les piles. Assurez-vous que la borne positive (+) est correctement alignée. Replacez le couvercle.

⑦ Connectez la sonde vaginale en branchant la fiche du câble dans la partie inférieure de l'unité de contrôle.

FORMATION DU PLANCHER PELVIEN

L'exercice de contraction du périnée contribue à renforcer les muscles du plancher pelvien. Comme tous les muscles du corps, ces derniers deviennent plus forts à mesure que vous les stimulez. Les femmes disposant d'une forte musculation au niveau du plancher pelvien bénéficient d'un meilleur contrôle de leur vessie. Elles constatent une augmentation de tonus ainsi qu'une plus grande sensibilité vaginale lors des rapports.

Une femme sur trois est confrontée à l'incontinence urinaire au cours de sa vie. Ce désagrément, qui peut survenir à tout moment, est plus communément lié à l'âge ou consécutif à l'accouchement ou à la ménopause. Le degré d'incontinence varie d'une personne à l'autre.

Il existe plusieurs sortes d'incontinence. Les plus courantes sont l'incontinence d'effort, l'incontinence d'urgence et l'incontinence mixte.

ALVA® traite principalement l'incontinence d'effort.
L'incontinence d'effort se caractérise par une petite quantité de fuites d'urine lors des éternuements, de la toux, du rire, lorsque l'on soulève des objets lourds ou lors d'efforts physiques. ALVA® est conçu pour vous aider à renforcer vos muscles du périnée en combinant efficacement des vibrations aux contractions de base du plancher pelvien. Deux programmes sont disponibles avec pour chacun trois niveaux d'intensité.

La sonde ALVA® fonctionne comme un stimulateur musculaire interne, en créant des vibrations au niveau des muscles du plancher pelvien pendant l'entraînement.

Beaucoup de femmes ont des problèmes pour localiser leurs muscles du périnée, ou n'ont pas ou peu de puissance de contraction au niveau de leur plancher pelvien. En combinant une vibration à la contraction traditionnelle des muscles du périnée, vous pouvez plus facilement localiser et ressentir votre plancher pelvien.

QUAND UTILISER ALVA®?

* **Incontinence importante :**
  2 fois par jour pendant 8 à 12 semaines

* **Incontinence modérée :**
  une fois par jour

* **Incontinence faible/prévention :**
  une fois par jour, 2-3 jours par semaine

Afin d'améliorer la puissance de contraction, il est important de laisser se reposer les muscles après l'effort. Si vous faites plus d'une séance par jour, attendez quelques heures avant la prochaine séance, comme pour la musculation traditionnelle.

ALVA® ne doit pas être utilisé :
* Pendant les règles
* En cas d'infection urinaire ou vaginale
* Pendant la grossesse
* Si vous portez d'un stimulateur cardiaque

Si vous souffrez d'une maladie cardiaque, veuillez consulter votre médecin avant tout utilisation. Veuillez vous familiariser avec les précautions d'emploi et les contre-indications avant la première utilisation d'ALVA ®. En cas de doute, n'hésitez pas à contacter votre fournisseur.

UTILISATION D'ALVA® POUR LA FORMATION DU PLANCHER PELVIEN

Insertion la sonde (ill. C)

Insérez la sonde vaginale, comme sur l'illustration.

Mise sous tension (ill. A)

① Utilisez l'interrupteur MARCHE/ARRÊT (ON/OFF) pour activer l'unité de contrôle.
② Le signal sonore peut être activé ou désactivé.

Sélection du programme

PROGRAMME 1 :
Ce programme est à choisir si vous avez un plancher pelvien faible, si vous n'avez pas ou peu de force dans les muscles du périnée, ou si vous souhaitez faire une séance automatisée sans avoir à suivre l'écran de contrôle. Ce programme déclenche une vibration automatique toutes les 5 secondes, suivie d'une phase de relâchement de 10 secondes. Cet exercice est à répéter 20 fois.

PROGRAMME 2 :
Ce programme est à choisir si vous êtes en mesure de contracter les muscles du périnée.

Votre force de contraction initiale est tout d'abord mesurée. Cette donnée est ensuite utilisée pour contrôler et établir le programme. Lors des contractions suivantes, vous devez dépasser de 50 % votre force de contraction initiale. Si vous passez en-dessous de ce niveau lors de la contraction, la vibration s'arrête et le programme passe en phase de relâchement.

Le temps de vibration lors de la contraction est de 8 secondes maximum.

Si vous ne parvenez pas à atteindre un niveau de 50 % au début de la contraction, ou si vous avez effectué 20 contractions, le programme s'arrête et l'indicateur ENTRAÎNEMENT TERMINÉ (WORKOUT COMPLETED) s'allume.

Sélection de l'intensité

Les trois niveaux d'intensité FAIBLE (LOW), MOYENNE (MEDIUM) et HAUTE (HIGH) sont tous efficaces. Commencez par une intensité faible puis déterminez vos réglages préférés. Plus l'intensité est élevée, plus les vibrations sont fortes et rapides.

Fin du programme

À la fin du programme, l'unité de contrôle d'ALVA® s'éteint automatiquement. Pour la désactiver complètement, utilisez l'interrupteur ON/OFF. Vous pouvez toujours redémarrer ou mettre l'appareil hors tension pendant l'entraînement. Pour un redémarrage, appuyez deux fois sur le bouton ON/OFF figurant sur l'écran. Il est recommandé de toujours désactiver complètement l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.

Entretien

Une fois l'entraînement terminé, retirez et nettoyez soigneusement la sonde vaginale.

Lavez la sonde avec de l'eau tiède savonneuse,
N'UTILISEZ JAMAIS D'EAU BOUILLANTE.

Rincez soigneusement la sonde et séchez-la avec un chiffon propre.

Ne plongez jamais complètement la sonde dans un liquide.
Ne démontez pas les pièces.

Essuyez l'unité de contrôle avec un chiffon humide si nécessaire.
N'immergez jamais l'unité de commande dans un liquide.

Rangement

Rangez votre entraîneur personnel ALVA® dans sa housse de transport.

QUESTIONS COURANTES

ALVA® est-il un appareil sûr ?
Oui, ALVA® est absolument sans danger. La sonde crée des vibrations mécaniques à basse fréquence et ne provoque aucun traumatisme à votre corps. Nous vous recommandons de toujours bien lire les précautions d'emploi et les contre-indications avant l'utilisation.

Dans quels cas peut-on utiliser ALVA® ?
L'utilisation d'ALVA ® est principalement indiquée pour traiter l'incontinence d'effort, mais d'autres types d'incontinence urinaire peuvent également être traités.

Je m'entraîne depuis plusieurs semaines. Quelle devrait-être ma progression ?
Le développement de la force des muscles du plancher pelvien varie d'un individu à l'autre. Il n'y a donc pas de progression ''type''. Suivez nos recommandations et soyez patiente. Si vous estimez que votre progression n'est pas suffisante, contactez votre médecin-conseil.

Je me suis bien entraînée. Que dois-je faire maintenant ?
Félicitations ! Entretenez vos muscles du périnée par un entraînement régulier, une fois par jour, 2-3 jours par semaine.

On doit entretenir la force de ses muscles du périnée toute la vie !

DYSFONCTIONNEMENTS/DÉPANNAGE

La vibration est puissante mais s'avère inefficace, que faire?
Repositionnez correctement la sonde.

Pourquoi la vibration n'est-elle pas suffisamment forte, alors que l'intensité est élevée?
Les piles sont peut-être faibles. Réessayez avec de nouvelles piles.

Lorsque j'allume l'appareil, le bouton tactile ON/OFF ne répond pas.
Vous avez peut-être touché l'écran tout en mettant l'appareil sous tension. Eteignez-le et essayez à nouveau. Assurez-vous de ne pas toucher l'écran lorsque que vous mettez l'appareil en marche avec le bouton interrupteur.

FICHE TECHNIQUE

Type d'équipement :
Affichage : écran LCD tactile
Tension d'alimentation : DC 6V
Consommation : Stand-by 36 mA, max 300 mA
Sonde : type BF appliquée
Arrêt automatique : 2 minutes

Spécifications de programmes :
Programme 1
Programme 2

Spécifications de l'intensité :
Fréquence basse 30 Hz
Fréquence moyenne 40 Hz
Fréquence haute 50 Hz

Durée du programme :

Programme 1 :	**Programme 2 :**
Contraction : 5 secondes	*Contraction : 8 secondes ou moins, selon votre endurance*
Relâchement : 10 secondes	*Relâchement : 10 secondes*
20 répétitions	*1 à 20 répétitions selon votre force et votre endurance*
*Temps total : **5 minutes***	*Durée maximale totale : **6 minutes***

CONDITONS environnementales pour l'entreposage et le transport :

Température :	-20°C - +50°C
Humidité :	20% - 90% @ 30°C - sans condensation
Pression atmosphérique :	700 - 1060 hPa

CONDITONS environnementales d'utilisation :

Température :	5°C - +40°C

VIBRASENSE AS

VibraSense développe et fabrique l'appareil de musculation ALVA®, destiné à traiter les femmes souffrant d'incontinence d'effort. ALVA® a été développé en étroite coopération avec le milieu médical et technologique. ALVA® est très efficace et facile à utiliser. Il combine l'entraînement traditionnel du périnée avec des vibrations, ce qui accroît l'activité dans le système neuro-musculaire du plancher pelvien.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORVÈGE

Tél. : (+47) 91 00 16 63
Fax : (+47) 73 83 71 80
E-mail : post@vibrasense.no
Site internet : www.vibrasense.no
VAT No : NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

Pour plus d'informations sur VibraSense et ALVA®, veuillez contacter votre fournisseur ou visitez notre site internet www.vibrasense.no.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

PROGRAMME 1

Le programme 1 (P1) ne repose pas sur la force de contraction de l'utilisateur.

Les phases de contraction (5 secondes) et de relâchement (10 secondes) s'effectuent selon des intervalles pré-programmés. La sonde vibre automatiquement pendant la période de contraction.

PROGRAMME 2

Le programme 2 (P2) repose sur la force de contraction de l'utilisateur.

Le programme 2 commence par une contraction initiale au cours de laquelle la force maximale est enregistrée et le programme étalonné. Si la sonde ne perçoit pas suffisamment de force, ALVA® bascule alors automatiquement sur le programme 1.

Pendant l'entraînement, il est nécessaire d'exercer une contraction de plus de 50 % de votre contraction initiale afin de provoquer la vibration.

La période de contraction durera aussi longtemps que la contraction exercée est de plus de 50 % de la force initiale, sans toutefois dépasser 8 secondes.

Lorsque votre contraction tombe en dessous de 50 %, la vibration s'arrête et vous disposez de 10 secondes de relâchement.

Si vous ne parvenez pas à exercer une contraction de plus de 50 % de votre contraction initiale, le programme prend fin et l'indicateur de FIN D'ENTRAÎNEMENT (WORKOUT COMPLETED) s'allume.

INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT

1. Mise en route

L'unité de commande est activée par le bouton ON/OFF situé sur le côté gauche de l'appareil de contrôle. Appuyez sur le bouton ON/OFF de l'écran tactile.

2. Choix du programme

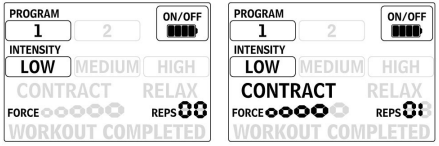
Selon les options choisies, les mentions PROGRAMME 1 et PROGRAMME 2 sont affichées sur l'écran. Choisir alors un programme en appuyant sur 1 ou 2 sur l'écran tactile.

3. Choix de l'intensité

Ex - Programme 1

Selon les options sélectionnées, les mentions FAIBLE (LOW), MOYEN (MEDIUM) et ÉLEVÉ (HIGH) sont affichées sur l'écran. Choisissez l'intensité désirée en appuyant sur FAIBLE (LOW), MOYEN (MEDIUM) ou ÉLEVÉ (HIGH) sur l'écran tactile

4. Début du programme



Ex - Programme 1 et une faible intensité

Le programme est prêt à commencer. Les indicateurs FORCE et REPS sont allumés. Le programme démarre bientôt.

P1 : CONTRACT est allumé et REPS affiche 1
CONTRACT reste allumé aussi longtemps que la sonde vibre (5 sec). La force est mesurée et affichée en permanence.

P2 : CONTRACT clignote et l'affichage reste sur 0 REPS. Cette contraction est utilisée pour l'étalonnage, c'est la mesure de votre force maximale. La contraction est suivie d'une période de relâchement de 10 secondes. Détendez-vous avant la première contraction mesurée.

5. Relâchement

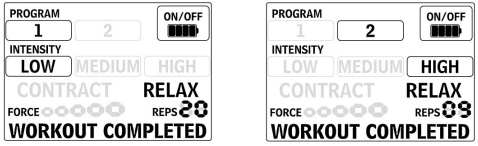
Ex - Programme 1 combiné à une intensité faible

La contraction est suivie de 10 secondes de RELÂCHEMENT (RELAX) affiché sur l'écran.

P2 : Dans le programme 2, la période de contraction est de 8 secondes. Si, pendant les 8 secondes de contraction, votre contraction tombe en dessous de 50 % de votre force d'étalonnage, les vibrations s'arrêtent et le programme enchaîne avec une phase de relâchement, même si vos contractions n'ont pas duré 8 secondes.

Lors de la phase de RELÂCHEMENT, l'indicateur de puissance affiche le décompte (10 secondes) afin de vous permettre de vous préparer à la contraction suivante (2 secondes par symbole).

6. Fin de l'entraînement



P1 : 20 reps terminée. L'état de la mention REPS passe de 1 à 20, vous indiquant ainsi que votre entraînement est terminé.

P2 : si vous êtes épuisée et que vous ne parvenez plus à pas exercer une contraction suffisante, ou lorsque vous avez effectué 20 répétitions, le programme s'achève et votre séance d'entraînement est terminée.

ESPAÑOL

ACERCA DE ALVA®

Dispositivo de ejercicio de alto rendimiento para el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico.

ALVA® es un dispositivo de ejercicio para uso personal que la guiará en el entrenamiento eficiente del músculo pélvico. La sonda ALVA® comienza a vibrar cuando el suelo pélvico se contrae. Esta vibración produce una mayor actividad en el sistema neuromuscular, posibilitando que mayor masa muscular tome parte en cada contracción. Esto hace que cada contracción sea más eficiente que en el entrenamiento tradicional del suelo pélvico.

Cuando la sonda médica de silicona detecta la fuerza de contracción cuando sus músculos se flexionan, ésta despliega la fuerza aplicada en la unidad de control.

ALVA® ha sido desarrollada con la estrecha cooperación de profesionales de la salud y ha sido diseñada para toda mujer.

ALVA® funciona a pilas (4 pilas AAA) y es indicada exclusivamente para uso personal.

Antes de utilizar ALVA®, es muy importante que lea detenidamente este manual. Contiene toda la información necesaria para el uso seguro y correcto de la unidad.

VERIFIQUE LOS SIGUIENTES CONTENIDOS:

*** 1 unidad de control ALVA**
*** 1 sonda vaginal ALVA**
*** 4 pilas AAA**
*** 1 manual: Instrucciones de uso**
*** 1 funda**

PRECAUCIONES Y CONTRAINDICACIONES

* No utilice la unidad en caso de tener marcapasos.
* Consulte a su médico antes de utilizar la unidad en caso de padecer problemas cardíacos, epilepsia, dolores no diagnosticados o ante cualquier tipo de duda.
* No utilice la unidad en caso de estar embarazada, ni hasta después de 6 semanas del parto.
* No utilice la unidad en caso de padecer cualquier tipo de infección urinaria o vaginal.
* Ante cualquier consulta o duda respecto al uso de ALVA®, no dude en contactarse con VibraSense telefónicamente al número: (+47) 91 00 16 63, o vía correo electrónico a: post@vibrasense.no.

PRECAUCIONES EN GENERAL

* No utilice la unidad antes de leer estas instrucciones.
* No sumerja la unidad en ningún tipo de líquido.
* No intente abrir la unidad.
* Utilice la unidad solamente con pilas de tipo alcalinas, AAA.
* Saque las pilas de la unidad en caso de que ésta no vaya a ser utilizada por un período largo.
* No encienda la unidad en presencia de fuego.
* Si la unidad está dañada, no la utilice. Comuníquese con el proveedor.
* No utilice la unidad junto con otros dispositivos de soporte pélvico.
* ALVA® es solamente para uso individual y no debe ser compartida con otras usuarias debido a la posibilidad de contraer infecciones.
* El conector de sonda no debe ser conectado a ningún otro dispositivo que no sea la unidad de control ALVA®.
* Deseche el equipo y las pilas de acuerdo a las normativas locales.
* ALVA® es clasificado como un equipo eléctrico médico que necesita precauciones especiales, por favor lea las "Instrucciones de uso".
* Equipos de comunicación RF portátiles y móviles pueden afectar el normal funcionamiento del dispositivo.

SONDA VAGINAL ALVA®

* Solo debe ser utilizada con la unidad de control ALVA®.
* La sonda vaginal ALVA® es un artículo de rápido consumo. Por razones de higiene y desgaste natural por uso, se recomienda cambiar la sonda cada seis meses.
* La sonda vaginal ALVA® es 100% de silicona, y puede ser utilizada con lubricantes a base de silicona o agua en caso de resultar necesario.

CONTROLES DE ALVA® (Ilustración **A**)

Teclas:
① **ON/OFF - ENCENDIDO / APAGADO**
② **SONIDO** encendido / apagado

Pantalla LCD: Funciona como monitor de entrenamiento y como selector de programas.

La pantalla contiene: 6 botones táctiles (áreas con contorno):
③ **ENCENDIDO / APAGADO** de pantalla
④ Selectores de programas: **1** y **2**
⑤ Selectores de intensidad: **BAJA**, **MEDIA** y **ALTA**

Los botones táctiles se utilizan para seleccionar el programa deseado, y su opción se verá encendida para comenzar a ejecutar las selecciones realizadas.

SÍMBOLOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

CONTRACT CONTRAER

RELAX RELAJAR

En el entrenamiento, el dispositivo alternará entre las funciones de CONTRAER y RELAJAR. Ésta es su guía de entrenamiento, que le indicará cuándo debe contraerse y cuándo relajarse.

FORZAR

REPETICIONES

Su fuerza de contracción se verá reflejada en la barra de FUERZA. También podrá visualizar la cantidad de REPETICIONES. El resultado de fuerza máxima es de 5 símbolos encendidos.

FORZAR

RELAX RELAJAR

Durante la RELAJACIÓN, la barra de FUERZA funciona como contador, contando el tiempo necesario (10 segundos) para prepararse para la próxima contracción.

WORKOUT COMPLETED
SESIÓN COMPLETADA

Al final de la sesión de entrenamiento, se enciende la señal de SESIÓN COMPLETADA.

ETAPA DE MONTAJE (Ilustración **B**)

⑥ Presione y deslice hacia afuera la cubierta de las pilas. Inserte las pilas. Asegúrese de que el lado positivo (+) esté correctamente alineado. Vuelva a colocar la cubierta en su lugar.

⑦ Conecte la sonda vaginal insertando el cable/ enchufe en la parte inferior de la unidad de control.

ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

El entrenamiento del suelo pélvico ayuda a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Como el resto de músculos de su cuerpo, todos ellos se vuelven más fuertes cuanta mayor estimulación reciben. Las mujeres que tienen fuertes músculos de su suelo pélvico logran un mayor control de esfínteres, un tono vaginal aumentado y una más placentera sensación en sus relaciones sexuales.

Una de cada tres mujeres experimenta incontinencia a lo largo de su vida. Puede ocurrir en cualquier momento, pero es más común en mujeres mayores, luego del parto y durante la menopausia. La gravedad de la incontinencia puede variar.

Existen distintos tipos de incontinencia. Las más comunes son la incontinencia por estrés, incontinencia de urgencia e incontinencia mixta.

ALVA® trata principalmente la incontinencia por estrés. La incontinencia por estrés se caracteriza por una pequeña pérdida urinaria producida al estornudar, toser, reir, levantarse bruscamente o al hacer ejercicio.

ALVA® ha sido diseñada para ayudar a la mujer a fortalecer los músculos del suelo pélvico de la manera más eficiente, produciendo vibración cuando usted contrae el suelo pélvico. Hay dos programas; cada uno de ellos con tres niveles de intensidad.

La sonda ALVA® funciona como un fortalecedor interno del músculo, produciendo vibración a los músculos del suelo pélvico durante el entrenamiento.
Muchas mujeres presentan problemas para localizar los músculos de sus suelos pélvicos, o tienen poca o nada de fuerza en su suelo pélvico. Al utilizar la vibración en combinación con la contracción tradicional del músculo del suelo pélvico, usted logrará encontrar y sentir más fácilmente su suelo pélvico.

CUÁNDO UTILIZAR ALVA®

*** Para problemas severos:**
Diariamente, de 8 a 12 semanas, 2 veces por día

*** Para problemas moderados:**
Una vez por día

*** Para problemas ligeros / por prevención:**
Una vez por día, de 2 a 3 días a la semana

Para aumentar la fuerza es importante que los músculos descansen luego de hacer ejercicio. Si hace más de una sesión por día, haga un intervalo de dos horas antes de comenzar la próxima sesión.

ALVA® NO debe ser utilizado:

* Durante períodos menstruales.
* En caso de padecer cualquier tipo de infección urinaria o vaginal
* En caso de embarazo
* Si utiliza marcapasos
* En caso de padecer cualquier enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de utilizar la unidad.

Antes de utilizar a ALVA® por primera vez, Lea atentamente las precauciones y contraindicaciones.

En caso de tener cualquier tipo de duda o consulta, no dude en contactarse con el proveedor.

CÓMO UTILIZAR ALVA® PARA EL ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Introduzca la sonda (Ilustración **C**)

Insert the vaginal probe as illustrated.

Encienda la unidad (Ilustración **A**)

① Utilice la tecla ENCENDIDO / APAGADO para encender la unidad de control.
② El sonido puede encenderse o apagarse con la tecla de sonido.

Seleccione el programa

PROGRAMA 1:
Si tiene un suelo pélvico débil, por ejemplo si tiene poca o nada de fuerza en los músculos del suelo pélvico, o bien si quiere una sesión de entrenamiento automatizada sin la necesidad de monitorear la unidad de control. Vibración automática por 5 segundos, relajación por 10 segundos. 20 repeticiones.

PROGRAMA 2:
Si es capaz de contraer los músculos de su suelo pélvico.
Se mide la fuerza de contracción inicial, y ésta se utiliza para controlar/ calibrar el programa. En las siguientes contracciones, deberá exceder en un 50% la contracción inicial/ de calibración para que comience la vibración. Si cae por debajo de este nivel durante la contracción, la vibración se detendrá y el programa cambiará automáticamente a la función de RELAJAR. El tiempo máximo de contracción/ vibración es de 8 segundos. Cuando no logre alcanzar un nivel del 50% al comienzo de la contracción, o cuando haya finalizado las 20 repeticiones, el programa se detendrá y se encenderá la luz de SESIÓN COMPLETADA.

Seleccione la intensidad

Las tres intensidades, **baja**, **media** y **alta**, se encuentran dentro de la ventana de frecuencia de "reflejo de vibración tónica". Por lo tanto, todas las intensidades resultan efectivas. Comience por la intensidad baja y descubra sus configuraciones preferidas. Cuanto mayor sea la intensidad, más fuertes y rápidas serán las vibraciones.

Fin del programa
Al finalizar el programa, ALVA® automáticamente apagará la pantalla. Para apagar completamente el equipo, utilice la tecla de ENCENDIDO / APAGADO. Siempre podrá reanudar el programa o apagar el equipo durante el entrenamiento. Para reanudar el programa, pulse dos veces el botón de ENCENDIDO / APAGADO en la pantalla. Para apagar completamente el equipo, utilice la tecla de ENCENDIDO / APAGADO. Siempre apague el equipo cuando no lo utiliza.

Limpieza
Al terminar la sesión de entrenamiento, extraiga y limpie minuciosamente la sonda vaginal.

Lave la sonda con agua tibia y jabón. NO UTILICE AGUA CALIENTE A PUNTO DE EBULLICIÓN. Enjuague bien la sonda y séquela con un paño seco. No la sumerja completamente en ningún líquido. No extraiga ninguna parte del equipo.

Limpie la unidad de control con un paño húmedo en caso de ser necesario. Nunca sumerja la unidad de control en ningún líquido.

Almacenamiento
Conserve a ALVA®, su entrenador personal, en su funda.

FAQ

¿Es seguro?
Sí, es completamente seguro. La sonda utiliza fuerzas mecánicas a bajas frecuencias, con lo cual no dañará su cuerpo de manera alguna. De cualquier manera, le recomendamos leer las precauciones antes de utilizar el producto.

¿Qué afecciones pueden ser tratadas con ALVA®?
ALVA® es principalmente utilizado para tratar la incontinencia por estrés, mas otras afecciones de incontinencia urinaria también pueden ser tratadas con ALVA®.

He estado ejercitando durante varias semanas. ¿Cómo debería ser mi progreso?
El desarrollo de la fuerza del músculo del suelo pélvico varía de persona a persona, por lo que no existe un progreso ''normal''. Siga nuestras recomendaciones y sea paciente. Si aún considera que no ha progresado lo suficiente, consulte a su médico.

Me siento completamente entrenada, ¿qué debo hacer ahora?
¡Eso es fantástico! Mantenga su fuerza ejercitando una vez al día, 2 a 3 veces a la semana.

¡Todas las mujeres deberían ejercitar su suelo pélvico toda la vida!

PREGUNTAS PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿Por qué se siente fuerte la vibración pero es inefectiva?
Puede ser necesaria la reposición de la sonda.

¿Por qué no siento lo suficientemente fuerte la vibración aún en alta intensidad?
Puede ser que necesite reemplazar las pilas.

Cuando enciendo el dispositivo, el botón táctil de ENCENDIDO / APAGADO no responde.
Debe estar tocando la pantalla cuando enciende el dispositivo. Apáguelo e intente nuevamente. Asegúrese de no tocar la pantalla cuando encienda la unidad con el botón de encendido.

Por otras preguntas de resolución de problemas, información y consejos, visite: **www.vibrasense.no**

INFORMACIÓN TÉCNICA

Tipo de equipo:
Dispositivo: pantalla táctil LCD
Voltaje de la fuente de energía: DC 6V
Consumo de energía: 36 mA en modo espera, máximo 300 mA
Sonda: Tipo BF aplicada.
Apagado automático: 2 minutos

Especificación de programas:
Programa 1
Programa 2

Intensity specification:

Baja frecuencia	30 Hz
Frecuencia media	40 Hz
Frecuencia alta	50 Hz

Duración de los programas:

Programa 1:
Contracción: 5 segundos
Relajación: 10 segundos
Repeticiones: 20
Tiempo total: ***5 minutos***

Programa 2:
Contracción: 8 segundos o menos, dependiendo de su resistencia
Relajación: 10 segundos
Repeticiones: De 1 a 20, dependiendo de su fuerza y resistencia
Tiempo total máximo: ***6 minutos***

Condiciones ambientales necesarias para el almacenamiento y transporte del equipo:

Temperatura:	-20ºC - +50ºC
Humedad:	20% - 90% @ 30ºC – sin condensación
Presión atmosférica:	700 - 1060 hPa

Condiciones ambientales necesarias para su funcionamiento:

Temperatura:	5ºC - +40ºC

VIBRASENSE AS

VibraSense fabrica y desarrolla ALVA®, un producto que trata a mujeres que padecen de incontinencia por estrés. ALVA® ha sido desarrollado con la estrecha cooperación de expertos profesionales médicos y técnicos. El resultado es un dispositivo altamente efectivo y fácil de usar. Combina el entrenamiento de fuerza tradicional con la vibración, aumentando así la actividad del sistema neuromuscular del suelo pélvico.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORUEGA

Teléfono:	+47) 91 00 16 63
Fax:	(+47) 73 83 71 80
Correo electrónico:	post@vibrasense.no
Web:	www.vibrasense.no
VAT No:	NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

INSTRUCTIONES DE USO

PROGRAMA 1

El programa 1 (P1) es **independiente** a cualquier fuerza de contracción realizada por la usuaria del equipo.

Los intervalos de contracción (5 segundos) y de relajación (10 segundos) son pre-programados y la sonda vibra automáticamente durante el tiempo de contracción.

PROGRAMA 2

El programa 2 (P2) **depende** de la fuerza de contracción hecha por la usuaria.

El P2 comienza con una contracción inicial, midiendo la fuerza máxima y calibrando el programa. En caso de que la sonda no registre fuerza suficiente, ALVA® cambiará automáticamente al programa 1.

Durante la sesión de entrenamiento, usted deberá superar en un 50% la contracción inicial/ de calibración para que comience la vibración.
El tiempo de contracción durará en tanto su fuerza aplicada sea mayor al 50% de la fuerza inicial, pero no durará más que 8 segundos.

Cuando su contracción caiga por debajo del 50%, la vibración se detendrá y tendrá 10 segundos para relajarse.

Cuando ya no pueda superar el 50% al comienzo de sus contracciones, el programa finalizará, y se encenderá la señal de **SESIÓN COMPLETADA** (WORKOUT COMPLETED).

INSTRUCCIONES DE USO - visión de pantalla

1. Encienda el equipo

La unidad de control se enciende con la **tecla de ENCENDIDO / APAGADO** en el lado izquierdo de la unidad de control. Presione **ENCENDIDO / APAGADO** en la pantalla.

2. Elija el programa

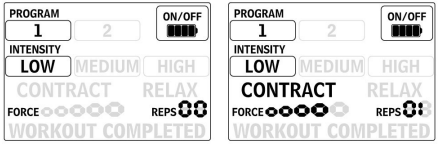
Se encienden las siguientes opciones: **PROGRAMA 1** y **PROGRAMA 2**. Elija el programa seleccionando la opción **1** o **2** en la pantalla.

3. Seleccione la intensidad

Ejemplo – programa 1

Se encienden las siguientes opciones: **BAJA**, **MEDIA** y **ALTA**. Seleccione la intensidad deseada presionando **BAJA**, **MEDIA** o **ALTA** en la pantalla.

4. Comienza el programa



Ejemplo – programa 1 a baja intensidad

El programa está listo para comenzar. Se encienden **FUERZA** y **REPETICIONES** El programa comenzará a funcionar en instantes.

P1: Se enciende **CONTRAER** y **REPETICIONES** cambia a 1. Contraiga mientras la sonda vibra (5 segundos). La fuerza se medirá y exhibirá de manera continua.

P2: CONTRAER está intermitente y **REPETICIONES** se mantiene en 0. Esta contracción es para calibrar y medir su fuerza máxima. 10 segundos de **RELAJACIÓN** siguen a la contracción antes de que comience la primera contracción contada.

---

5. Relajación

Ejemplo – programa 1 a baja intensidad

10 segundos de **RELAJACIÓN** visualizados en pantalla siguen a la contracción.

P2: En el programa 2, el tiempo de contracción es de 8 segundos. Sin embargo, si durante los 8 segundos de contracción, usted llegara a caer por debajo del 50% de su fuerza de calibración, la vibración se detendrá y seguirá la relajación – aún si su contracción no duró 8 segundos.

Durante la **RELAJACIÓN**, la barra de **FUERZA** actúa como contador, contando 10 segundos para prepararse para la próxima contracción. (2 segundos por símbolo).

6. Sesión completada

Ejemplo – programa 1 a baja intensidad

Ejemplo – programa 2 a alta intensidad

P1: 20 repeticiones completadas. Ha realizado 20 repeticiones, y su sesión de entrenamiento ha sido completada.

P2: Cada vez que se sienta exhausta y no pueda lograr suficiente fuerza, o bien una vez que haya completado las 20 repeticiones, el programa finaliza y su sesión de entrenamiento ha sido completada.

PORTUGUÊS

SOBRE O APARELHO

Aparelho de exercício de alto desempenho, para o fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico.

ALVA® é um aparelho de exercício pessoal, que a conduz a um treino eficaz, da musculatura pélvica. Assim que contrair o pavimento pélvico, a sonda ALVA® começa a vibrar. Esta vibração proporciona uma maior actividade do sistema neuromuscular, impulsionando, por sua vez, mais músculos a contribuírem para cada contracção. Desta forma, cada contracção torna-se mais eficaz, comparando com exercícios do pavimento pélvico tradicionais.

A sonda de silicone médico reconhece a sua força de contracção, através da sua tensão muscular, indicando a força aplicada no dispositivo de controlo.

ALVA® foi desenvolvido em estreita colaboração com profissionais da área médica e concebido para todas as mulheres.

ALVA® funciona a pilhas (4 pilhas AAA) e destina-se apenas ao uso pessoal.

É importante que leia atentamente este manual informativo, antes da primeira utilização de ALVA®. Contém todas as informações necessárias, para uma utilização segura e correcta do aparelho.

CONFIRA OS SEGUINTES CONTEÚDOS

* **1 x dispositivo de controlo ALVA**
* **1 x sonda vaginal ALVA**
* **4 x pilhas AAA**
* **1 x manual: instruções de utilização**
* **1 x bolsa de transporte**

PRECAUÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES

* Não utilize o aparelho, no caso de possuir um pacemaker.
* Caso sofra de uma doença cardíaca, epilepsia ou dores não diagnosticadas, assim como em qualquer caso de dúvida, consulte o seu médico.
* Não utilize o aparelho em caso de gravidez, nem até atingir os 6 meses pós-parto.
* Não utilize o aparelho, caso sofra de uma infecção urinária ou vaginal.
* Para qualquer esclarecimento, em relação à utilização de ALVA®, por favor, não hesite em contactar a VibraSense, por telefone: (+47) 91 00 16 63 ou por e-mail: post@vibrasense.no.

PRECAUÇÕES GERAIS

* Não utilize o aparelho, antes de ter lido as instruções de utilização.
* Não submirja o dispositivo em qualquer líquido.
* Não procure abrir o dispositivo.
* Utilize apenas pilhas alcalinas, do tipo AAA.
* Caso o aparelho não venha a ser utilizado durante um longo período de tempo, remova as pilhas.
* Não utilize o aparelho próximo do fogo.
* Caso o dispositivo esteja danificado, não o utilize. Contacte o fornecedor.
* Não utilize o aparelho em simultâneo com outros dispositivos de suporte pélvico.
* ALVA® destina-se apenas ao uso individual, não devendo nunca ser partilhado com outros utentes, devido ao elevado risco de contrair infecções.
* O cabo da sonda destina-se apenas à ligação do dispositivo de controlo ALVA® e não deve nunca ser ligado a outros aparelhos.
* Descarte o aparelho e as pilhas, conforme a legislação local.
* ALVA® é classificado como equipamento eléctrico médico, que necessita de precauções especiais. Por favor leia "Instruções de Utilização".
* O desempenho do aparelho poderá ser afectado por equipamento de comunicações RF portátil ou móvel.

SONDA VAGINAL ALVA®

* Utilizar apenas com o dispositivo de controlo ALVA®.
* A sonda vaginal ALVA® é um artigo de consumo rápido. Por questões de higiene e de desgaste, é aconselhável substituir a sonda de 6 em 6 meses.
* A sonda vaginal ALVA® é revestida a 100% silicone e pode ser utilizada com lubrificantes à base de silicone ou de água, caso necessário.

CONTROLOS DE ALVA® (fig. **A**)

Interruptor:
① **ON/OFF** (ligar/desligar)
② **SOUND** (som) on/off (ligar/desligar)

Écran LCD: Funciona tanto como monitor de treino, como para seleccionar o programa.

No display encontram-se: 6 botões de toque (áreas com contorno):
③ **ON/OFF** (ligar/desligar) para display
④ Selector de programas: **1** e **2**
⑤ Selector de intensidade: **LOW**, **MEDIUM** e **HIGH** (BAIXA, MÉDIA e ALTA)

Os botões de toque são utilizados para seleccionar o programa. A opção seleccionada ficará iluminada, para indicar a escolha que efectuou.

INDICAÇÕES ENQUANTO TREINA

CONTRACT **RELAX**
CONTRAIR RELAXAR

Enquanto treina, o display alternará entre CONTRACT e RELAX. Esta é a sua instrução de treino, indicando quando deve contrair e quando deve relaxar.

FORÇAR REPETIÇÕES

A sua força de contracção será indicada na barra FORCE e o número de repetições é contado. A força máxima é indicada através de 5 sinais iluminados.

RELAX

FORÇAR RELAXAR

Aquando do RELAX, a barra FORCE funciona como contador, contando o tempo (10 seg.) até à próxima contracção.

WORKOUT COMPLETED
TREINO COMPLETADO

No final do treino, acende a indicação WORKOUT COMPLETED.

MONTAGEM DO APARELHO (fig. **B**)

⑥ Para colocação das pilhas, prima e deslize a tampa. Assegure-se de que o lado positivo (+) está correctamente inserido. Coloque de novo a tampa.

⑦ Ligue a sonda vaginal, inserindo o cabo/ficha no lado inferior do dispositivo de controlo.

TREINO DO PAVIMENTO PÉLVICO

O treino do pavimento pélvico ajuda a fortalecer os músculos pélvicos. Como todos os outros músculos do seu corpo, quanto mais os estimular, mais fortes ficarão. As mulheres com músculos do pavimento pélvico fortes, disfrutarão de um maior controlo sobre a sua bexiga, de uma mais elevada tensão vaginal e de uma maior sensibilidade durante as relações sexuais.

Uma, em cada 3 mulheres, terá incontinência durante a sua vida. Poderá ocorrer em qualquer altura, mas é mais comum quando envelhece, no pós-parto, ou durante a menopausa. A gravidade da incontinência pode variar.

Existem vários tipos de incontinência. As mais comuns são a incontinência de esforço, a incontinência de urgência e a incontinência mista.

ALVA® trata principalmente a incontinência de esforço. Esta incontinência é caracterizada pela libertação de pequenas quantidades de urina, quando espirra, tosse, ri, pega em pesos ou faz exercício.

ALVA® foi desenvolvido para ajudar a fortalecer os seus músculos do pavimento pélvico de um modo mais eficaz, através da vibração, enquanto contrai o pavimento pélvico. Existem 2 programas; cada um com 3 níveis de intensidade.

A sonda ALVA® funciona como um músculo fortificante interno, aplicando vibração aos músculos do pavimento pélvico, durante o treino.

Muitas mulheres têm dificuldade em localizar os seus músculos do pavimento pélvico, ou têm pouca ou nenhuma força no pavimento pélvico. Graças à utilização da vibração, juntamente com a contracção tradicional dos músculos do pavimento pélvico, conseguirá encontrar e sentir o seu pavimento pélvico, com maior facilidade.

QUANDO DEVE UTILIZAR ALVA®

*** Problemas graves:**
Diariamente durante 8-12 semanas, 2 vezes por dia

*** Problemas moderados:**
1 vez diariamente

*** Problemas ligeiros/preventivos:**
1 vez por dia, 2 a 3 dias por semana

Para o aumento da força, é importante que os músculos descansem, após o exercício. Se efectuar mais do que uma sessão por dia, aguarde pelo menos 2 horas, entre os treinos.

ALVA® não deverá ser utilizado:
* Enquanto tem o período menstrual
* Caso sofra de alguma infecção urinária ou vaginal
* Se estiver grávida
* Caso utilize um pacemaker
* Caso sofra de alguma doença cardíaca, sem contactar o seu médico previamente.

Antes da primeira utilização de ALVA®, tome conhecimento das precauções e contra-indicações.

No caso de surgir alguma dúvida, não hesite em contactar o fornecedor.

A UTILIZAÇÃO DE ALVA® PARA EXERCITAR O PAVIMENTO PÉLVICO

Insira a sonda (fig. C)

Insira a sonda vaginal, conforme ilustrado.

Ligue o dispositivo de controlo (fig. A)

① Prima o interruptor ON/OFF, para accionar o dispositivo de controlo.
② O interruptor de som permite ligar ou desligar o som.

Selecção de programa

PROGRAMA 1:
Utilização para o caso de ter um pavimento pélvico fraco, ou seja, tendo pouca ou nenhuma força na sua musculatura do pavimento pélvico; ou caso pretenda uma sessão de exercício automatizada, sem ser necessário controlar o dispositivo de controlo. Vibração automática de 5 segundos, relaxamento de 10 segundos e 20 repetições.

PROGRAMA 2:
Está em condições de contrair a musculatura do pavimento pélvico.
É medida uma primeira força de contracção, utilizada para controlar/calibrar o programa. Para accionar a vibração, durante as próximas contracções, terá de superar 50% da sua contracção de calibração inicial. Caso não atinja este valor durante a contracção, a vibração será interrompida e o programa prosseguirá para o modo RELAX. O tempo de contracção/vibração máximo é de 8 segundos. Caso não atinja o nível de 50% na primeira contracção, ou quando terminar as 20 repetições, o programa terminará, surgindo a inscrição WORKOUT COMPLETED.

Selecção de intensidade

Todas as 3 intensidades, low, medium e high, incluem-se na janela de frequência "tonic vibration reflex" (reflexo tónico de vibração), sendo todas as potências eficazes. Comece com o nível mais baixo, verificando o modo que mais se adequa a si. Uma maior intensidade significa vibrações mais fortes/rápidas.

Fim do programa

O dispositivo de controlo ALVA® desliga automaticamente o visor, no final do programa. Para desligar o aparelho por completo, utilize o interruptor ON/OFF na zona lateral. Poderá sempre desligar ou voltar a ligar o equipamento, enquanto treina. Para um recomeço, prima duas vezes o botão ON/OFF no écran. Para desligar o dispositivo por completo, utilize o interruptor ON/OFF. Desligue sempre o equipamento por completo, quando não o utilizar.

Limpeza

Após concluído o treino, remova e limpe minuciosamente a sonda vaginal.

Lave a sonda com água tépida e sabão. NÃO UTILIZE ÁGUA A FERVER! Enxagúe a sonda e seque-a com um pano limpo. Nunca a submirja totalmente em líquido. Não remova quaisquer partes da sonda.

Limpe o dispositivo de controlo com um pano húmido, quando necessário. Nunca submirja o dispositivo em qualquer líquido.

Armazenagem
Guarde o seu treinador pessoal ALVA® na bolsa de transporte.

PERGUNTAS FREQUENTES

É seguro?
Sim, é completamente seguro. A sonda transmite forças mecânicas de baixa frequência, o que não prejudica o seu corpo, em absoluto. Ainda assim, recomendamos que leia as precauções, antes da primeira utilização.

Que problemas poderão ser tratados com a utilização de ALVA®?
ALVA® deve ser utilizado, em primeira análise, para tratar a incontinência de esforço. Porém, poderão também ser tratados outros tipos de incontinência urinária.

Treino já há algumas semanas. Como deveria ser o meu progresso?
O desenvolvimento da força muscular do pavimento pélvico varia de indivíduo para indivíduo, pelo que não existe um progresso "normal". Siga as nossas recomendações e careça de alguma paciência. Se ainda assim sente que não progride, contacte o seu médico.

Estou exercitada por completo. O que devo fazer agora?
Fantástico! Mantenha a sua força, treinando uma vez por dia, 2-3 dias por semana.

O treino do pavimento pélvico deve ser mantido para toda a vida!

QUESTÕES PARA LEVANTAMENTO DE FALHAS

Por que é que a vibração é sentida forte, mas sem eficácia?
Provavelmente terá de reposicionar a sonda.

Por que é que a vibração não é sentida com força suficiente, mesmo accionando a maior intensidade?
Provavelmente terá de substituir as pilhas.

Quando ligo o dispositivo, o botão de toque ON/OFF não responde ao toque.
Provavelmente premiu o visor, enquanto ligava o aparelho. Desligue o dispositivo e volte a ligar. Assegure-se de que não toca no écran, enquanto liga o aparelho.

DADOS TÉCNICOS

Tipo de equipamento:
Display: Écran de toque LCD
Voltagem: DC 6V
Consumo energético: Stand-by 36 mA, max. 300 mA
Sonda: Componentes do tipo BF
Desligar automático: 2 min.

Especificações dos programas:
Programa 1
Programa 2

Especificações das intensidades:

Baixa frequência	30 Hz
Média frequência	40 Hz
Alta frequência	50 Hz

Duração dos programas:

Programa 1:	**Programa 2:**
Contracção: 5 seg.	*Contracção: 8 seg. ou menos, conforme a resistência*
Relaxamento: 10 seg.	*Relaxamento: 10 seg.*
Repetições: 20	*Repetições: 1-20, conforme a força e resistência*
Duração total: 5 min.	*Duração total máxima: 6 min.*

Condições ambientais para armazenagem e transporte:

Temperatura:	-20ºC - +50ºC
Humidade:	20% - 90% a 30ºC - não condensado
Pressão atmosférica:	700 - 1060 hPa

Condições ambientais para utilização:

Temperatura:	5ºC - +40ºC

VIBRASENSE AS

VibraSense desenvolve e fabrica ALVA®, um produto para tratar as mulheres, que padecem de incontinência de esforço. ALVA® é desenvolvido, através de uma estreita colaboração entre especialistas das áreas médica e técnica. O resultado é um aparelho de alta eficácia e de fácil utilização. Combina o exercício de força tradicional com a vibração, aumentando assim a actividade do sistema neuromuscular do pavimento pélvico.

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan
NORWAY

Telefone:	(+47) 91 00 16 63
Fax:	(+47) 73 83 71 80
E-mail:	post@vibrasense.no
Endereço web:	www.vibrasense.no
VAT No:	NO 993 939 935 MVA

CE 0470 Medical device directive, 2007/47/EEC Annex V

INSTRUÇÕES DE FUNCIONAMENTO

PROGRAMA 1

O programa 1 (P1) é independente de qualquer força de contracção do utente.

O tempo de contracção (5 seg.) e de relaxamento (10 seg.) são pré-programados. Na fase de contracção, a sonda vibra automaticamente.

PROGRAMA 2

O programa 2 (P2) é dependente da força de contracção do utente.

P2 começa com uma contracção inicial, cuja força máxima é medida, para calibrar o programa. Se a sonda não registar força suficiente, ALVA® muda automaticamente para o programa 1.

Durante o exercício, terá de superar 50% da sua força de calibração inicial, para que a vibração inicie.

O período de contracção dura, enquanto a força aplicada for superior a 50% da força inicial, tendo uma duração máxima de 8 seg.

Se a sua força de contracção for inferior a 50%, a vibração pára, seguindo-se um período de 10 seg. de relaxamento.

Se não conseguir atingir os 50% de força, nas primeiras contracções, o programa termina, acendendo WORKOUT COMPLETED.

INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO - elementos do écran

1. Ligar

Ligar o dispositivo de controlo, através do interruptor **ON/OFF**, no lado esquerdo do dispositivo. Prima **ON/OFF** no visor.

2. Seleccionar programa

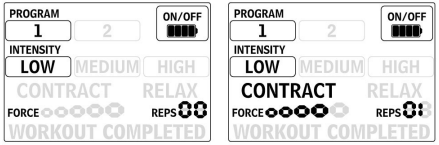
As próximas opções, **PROGRAM 1** e **PROGRAM 2**, surgem iluminadas. Seleccione o programa, premindo **1** ou **2** no écran.

3. Escolha a intensidade

Ex. - Programa 1

As próximas opções, **LOW**, **MEDIUM** e **HIGH**, surgem iluminadas. Escolha a intensidade desejada, premindo **LOW**, **MEDIUM** ou **HIGH** no visor.

4. Início do programa



Ex. - Programa 1 com baixa intensidade (low)

O programa está pronto a começar. Acendem **FORCE** e **REPS**. O programa inicia dentro de instantes.

P1: **CONTRACT** ilumina-se e **REPS** muda para **1**. Contraia, enquanto a sonda vibrar (5 seg.). A força será medida e indicada continuamente no visor.

P2: **CONTRACT** pisca e **REPS** fica em 0. Esta contracção é utilizada como calibração, medindo a força máxima. A contracção é seguida de 10 seg. **RELAX**, antes da primeira contracção contada.

5. Relaxametno

Ex. - Programa 1 com baixa intensidade (low)

A contracção é seguida de 10 seg. de **RELAX** indicado.

P2: No programa 2, o período de contracção é de 8 seg. Mas se, durante a contracção de 8 seg., não superar os 50% da sua força de calibração, a vibração irá parar, seguida de RELAX - mesmo que a sua contracção não tenha durado os 8 seg.

Enquanto se encontra em **RELAX**, a barra **FORCE** irá funcionar como contador, contando os 10 seg. de preparação para a próxima contracção (2 seg. por sinal).

6. Fim do treino

Ex. - Programa 1 com baixa intensidade (low)

Ex. - Programa 2 com alta intensidade (high)

P1: 20 repetições completadas. As repetições foram seguidas de 1 a 20, dando-se o treino por concluído.

P2: Quando está exausta, não conseguindo gerar mais força, ou quando completa as 20 repetições, o programa termina e o seu treino é dado por terminado.

GB: Type BF applied part.
NO: Medisinsk utstyr av type BF.
DK: Type BF-apparat.
SE: Medicinsk utrustning av typ BF.
FI: Tyypin BF lisäosa.
DE: Anwendungsteil vom Typ BF.
IT: Tipo BF parte applicata.
FR: Partie appliquée de type BF.
ES: Pieza aplicada tipo BF.
PT: Componentes do tipo BF.

GB: Caution, read manual before using.
NO: Merk! Les bruksanvisningen før bruk.
DK: Forsigtig: Læs manualen før ibrugtagning.
SE: Varning, läs manualen före användning.
FI: Huomio: lue opas ennen käyttöä.
DE: Gebrauchsanweisung vor der ersten Benutzung bitte sorgfältig durchlesen.
IT: Attenzione, leggere il manuale prima dell'uso.
FR: IMPORTANT : lire le manuel avant utilisation.
ES: Precaución: lea el manual antes de utilizar el producto.
PT: Leia atentamente este manual informativo, antes de utilizar o aparelho.

GB: Electrical and electronic devices may not be disposed of with domestic waste.
NO: Ved avhending, ikke kast i husholdningsavfall, følg lokale lover og regler.
DK: Elektriske og elektroniske apparater må ikke smides ud med almindeligt husholdningsaffald.
SE: Elektrisk och elektronisk utrustning får inte avfallshanteras som hushållsavfall.
FI: Elektronisia ja sähkölaitteita ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana.
DE: Elektrische und elektronische Geräte dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden.
IT: I dispositivi elettrici ed elettronici non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici.
FR: Ne pas jeter les appareils électriques et électroniques avec les ordures ménagères.
ES: Los dispositivos eléctricos y electrónicos no deben ser desechados junto con residuos domésticos.
PT: Os aparelhos eléctricos e electrónicos não devem ser colocados no lixo doméstico.

VIBRA Sense

2010©VibraSense AS
Rev. 1. 22.04.2010